மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் '89

ரூ. 5/-

நவராத்திரி சிறப்பிதழ்

'இளியே, இளைஞர் மனத்தை ஈர்த்த ஒளியே!'



"உன்னையே அன்னையே என்பேன்
ஓடி வந்தே..."

என்று தசிந்துருகிக் கண்ணால் நீர் விட்டு நெக்குருகிக் கொண்டிருந்தார் பக்தர் ஒருவர். அந்த 'அன்னை' அரக்குப் புடைவையிலே ஆனந்தமாக ஜொலித்துக் கொண்டிருந்தாள்!

காஞ்சி காமாட்சி!

ஆம், ஊரெல்லாம் கோயிலாக, கோயிலில் எல்லாம் தெய்வங்களாக அருள் பாலித்துக் கொண்டிருந்தாலும், காஞ்சி என்றவுடன் காமாட்சிதானே நினைவுக்கு வருகிறாள்! அவள் கடைக்கண் பார்வைதான் பக்தர்களை ஈர்த்துக் கொண்டு வருகிறது.

"ஆமாம், இவள் கேட்ட வரம் தரும் தெய்வம் இல்லை. இவள் தாய். அம்மாக்குத் தெரியாதா குழந்தைக்கு என்ன வேணும்னு. பக்தர்களுக்கு என்ன வேண்டுமென்று

அறிந்து அவர்களுக்கு அதையே கொடுப்ப வள் இந்தக் காமாட்சி'' என்கிறார் ஸ்தானிகம் ராஜமார்த்தாண்ட சாஸ்திரிகள்.

''இந்தக் கோயிலில் எத்தனையோ அதிசய சம்பவங்கள் நடந்திருக்கின்றன. 'வேலை கிடைக்கிறதுக்கு சான்ஸே இல்லை, இனி வாழ்க்கையே இல்லை' என்று வெறுத்துப் போய் கோயிலில் அம்மாவுக்குத் திருமஞ்சனம் செய்ய தண்ணீர் ஊற்ற வந்தவர்கள் பலர். அவர்கள் எல்லாம் நினைத்துப் பார்க்க முடியாத அளவிற்கு நல்ல வேலையில் இன்றைக்கு இருக்கிறார்கள்.

எத்தனையோ குடும்பங்கள் வறுமை நீங்கி ஒளிபெற்றிருக்கிறது. அம்மனின் சந்நிதியைச் சுற்றி அடிப்பிரதட்சணம் செய்து வாழ்வு பெற்றவர்கள் எத்தனை பேர்!''

என அவளின் லீலைகளை மெய்சிலிர்க்கக் கூறுகிறார் ஸ்தானிகம் நீலக்கல் ராமச்சந்திர சாஸ்திரிகள்.

ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமையும் இருபதாயிரம் பேர் கோயிலுக்கு வருகிறார்களாம். இத்தனை பேரும் இவள் சக்தியில் தன் வலி மறக்க வருகிறவர்கள்தானே? சாதாரண வெள்ளிக் கிழமைகளிலே இப்படி என்றால் நவராத்திரியில் இவளுடைய அருளாட்சிக்குக் கேட்கவும் வேண்டுமா?

காமாட்சி என்றாலே விருப்பத்தைத் தருபவள் என்பதுதானே பொருள்.' தன் கருணை நிரம்பிய கண்களால் பக்தர்களின் விருப்பத்தை பூர்த்தி செய்து கொண்டு இருக்கிறாள். ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ரநாமத்தில் 'ஸ்ரீ





மாதா' எனத் துதிக்கப்படுபவளே இவள் தான் என்கிறார்கள்.

காஞ்சியிலே அந்தணக் குடும்பத்தில் பிறந்த ஒரு பிள்ளை ஊமையாக இருந்தது. அந்த ஊமைப் பையனின் அன்னை, காமாட்சியம்மன் கோவிலுக்குப் பையனையும் அழைத்துக் கொண்டு வந்தாள். கூட்டத்திலே குழந்தை தவறிப் போனது. பையன் அம்மாவைக் காணாமல் பயந்து போய்த் தேடிக் கொண்டே கோவிலினுள் செல்ல, அங்கே அகிலாண்ட கோடி பிரம்மாண்ட நாயகியைக் கண்டான். அவளின் ஒளிமயமான உருவிலே பிரமித்து நின்றவன் வாய் திறந்து பாட ஆரம்பித்தான். அதுவே 'மூகபஞ்ச சதீ' எனப்பட்டது.

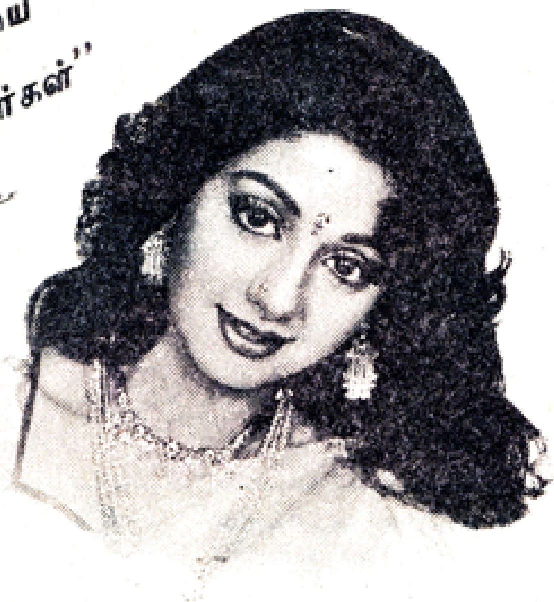
சங்கீத மும்மூர்த்திகளும் ஸ்ரீ காமாட்சியைப் பாடல்களிலே பாடியிருக்கிறார்கள்.

அன்னையின் அருளாட்சியின் சிறப்பிற்கு மகுடமாக அக் கோயிலை ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதிகளே ஸ்ரீ காஞ்சி காமாட்சி திருக்கோயிலின் பரம்பரை தர்மகர்த்தாக்களாக இருந்து வருகிறார்கள்.

நவராத்திரியிலே இங்கு சிறப்பான வழிபாடு நடைபெறுகிறது. 'நவராத்திரி மண்டபம்' என்ற ஒன்றே இருக்கிறது. இங்குதான் ஜகன்மாதா நவராத்திரி ஒன்பது நாட்களும் கொலுவிருக்கிறாள். வேறு எந்தக் கோவிலும் இல்லாத வகையாக சூரசம்ஹாரம் ஒவ்வொரு நாளும் இங்கு நடைபெறுகிறது. எட்டு நாட்களும் சூரசம்ஹாரம் நடந்து துர்க்காஷ்டமியன்று மிகக் கோலாகலமாக முடிவடையும். அன்று அன்னை காமாட்சியுடன் துர்க்கையும் கோயிலில் வலம் வந்து நவராத்திரி மண்டபத்தில் வீற்றிருப்பாள்.

புகழேணியின் உச்சியை எட்டுவதற்கு ஸ்ரீதேவி கூறும் யோசனை.

"கொள்கையை விட்டுக் கொடுக்காதீர்கள்"



"உங்கள் கலைத்தொழிலின் துவக்கத்தில், ஒவ்வொருவரும் அவரவர் வழியிலே, நீங்கள் செயல்படவேண்டும் என்று விரும்பும் போதுதான், இது, குறிப்பாக முக்கியமானது."

"நகீனா" பிலிமில் நடிப்பதற்கு முன்பே, நான் பலருக்கும் மறுப்பு தெரிவித்து வந்திருக்கிறேன்." சிரிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி. "சர்வ சாதாரணமான பாத்திரங்களுக்கெல்லாம் முடியாது என்றேன்; அசட்டுத்தனமான கோரிக்கைகளுக்கும் முடியாதுதான்." இன்று புகழேணியின் உச்சியிலே, உறுதியாக ஊன்றிவிட்ட ஸ்ரீதேவி, தமது வழியிலே அனைத்தையும் சாதித்துவிட்டதில் மிகுந்த பெருமிதம் அடைகிறார்.

"சிலநேரங்களில், ஒரு டைரக்டர், ஒரு ஷாட்டில் திருப்தியடைந்து விடுகிறார்; ஆனால் என் உள்ளத்திலோ, எனக்குத் திருப்தியில்லை. எனவே, நான் அதனை மீண்டும் செய்கிறேன்; மறுபடியும் செய்கிறேன், எனது ரசிகப் பெருமக்களை திருப்திப்படுத்தும்வரை." சரிதான் ஸ்ரீதேவி, உங்கள் கருத்தை நாங்கள் ஏற்கிறோம்.

"சிலர், பலசமயங்களில், குறுக்குவழியில் பாக்கிறார்கள்"—புலம்புகிறார் ஸ்ரீதேவி. நிச்சயமாக, ஸ்ரீதேவியும் கூட, குறுக்குவழியில் செல்கிறார். "நான், ஒரு அவசரத்தின்போது, திடீர்தயாரிப்பு உணவு அல்லது ஆயத்த உடைகள் போன்றவற்றை பயன்படுத்தும்போது மட்டும்தான். ஆனால் எனக்கு எதுவும், மெய்யாகவே முக்கியமானதாக இருக்கும்போது, நான் ஒரு போதுமே, குறுக்குவழியை நாடுவதில்லை. ஒருபோதுமில்லை."



"எனது கூந்தலுக்கு, டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின் பரம்பரைப் பராமரிப்புக்கு மாற்றே கிடையாது"

"எனது கூந்தல்தான், என் பெரும் பொக்கிஷம் என்று நான் நினைக்கிறேன்—" தமது அலை அலையான கருங்கூந்தலை நெருடியவாறே முறுவலிக்கிறார் ஸ்ரீதேவி. டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலை பயன்படுத்தி, நான் அதனைப் பராமரிக்கிறேன், ஒவ்வொரு நாளுமே. கூந்தல் நாகரீகத்துக்கான அல்லது நேர்த்தியான எண்ணெய், எனக்குத் தேவையில்லை—எனக்கு வேண்டியது மெய்யான ஒரு எண்ணெய்தான். டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயிலின், வளமிக்க ஊட்டச் சத்து, என் கூந்தல் நன்கு வளரவும், மென்மையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் மின்னவும், துணைபுரிகிறது. அதனால்தான், என் கூந்தலுக்கு, நான் வேறு ஒரு எண்ணெயையும் நம்புவதில்லை.

"டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயில் அதுதான் எனது கொள்கை-விட்டுக்கொடுக்காத கூந்தல் பராமரிப்பு திட்டம்.

டாபர் ஆம்லா ஹேர் ஆயில்

DIL/114 tam

கூந்தலைப் பராமரிக்கும் உண்மையான எண்ணெய்

நவராத்திரி அருளுரையாக ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் வழங்கியது —

"இந்தியா முழுவதிலும் அம்பாளின் சிறப்பைக் கூறும் ஐம்பத்தியொரு சக்தி பீடங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள்

சாதாரணமாக அம்மன் கோவில்களிலே ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு அலங்காரம் தேவிக்கு நடக்கும். இங்கு அன்னை காமாட்சி அலங்கார பூஷிதையாக இருப்பாளே தவிர, ஒவ்வொரு அலங்கார பூஜை வதில்லை.



ஒன்பது நாளும் ஸ்ரீவித்யா பூஜையும், யாகமும் நடக்கும். நவாவரண பூஜை நடைபெறுகிறது. ஸ்ரீ ஆச்சார்ய சுவாமிகளின் அருளாணைப்படி ஸஹஸ்ர ஸ்வர்ண கலசாபிஷேகமும் நடைபெறுகிறது.

விஜயதசமியன்று தங்கத் தேரிலே அன்னை பவனி வருவாள். நவராத்திரி நாயகியாக காஞ்சிபுரத்து மக்களை மட்டுமல்லாமல், சுற்றுப்புறத்தில் இருந்தெல்லாம் மக்களை இவள் கடைக்கண் பார்வைக்காக ஈர்க்கிறாள். இலட்சக்கணக்கில் மக்கள் வந்து அம்மனைத்தரிசித்துவிட்டுச் செல்வார்களாம்.

'ஸ்ரீ காஞ்சி காமாட்சி அம்பாள் தேவஸ்தான சாரதா நவராத்ரி கலை நிகழ்ச்சிகள் டிரஸ்ட்' ஒன்று அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் மூலமாக ஒன்பது நாட்களும் இன்னிசைக் கச்சேரிகளும், தங்கரதோச்வமும் நடைபெறுகிறது.

சந்நிதியிலே காமாட்சி கையிலே பாசாங்குசமும், கரும்பு வில்லும், கிளியும் கொண்டு சாந்தஸ்வரூபியாக வீற்றிருக்கிறாள்.

பாச, அங்குசம் உலகில் உயிரினங்களின் பாசத்தை அடக்கி, வாழ்வில் முக்தியைக் கொடுக்க வழிகாட்டுகிறது. கரும்பு வில் அனங்கனான மன்மதனின் பாணம். அதை இவள் ஏன் கைக்கொண்டுள்ளாள்?

ஈசுவரனால் எரிக்கப்பட்ட மன்மதன்,

ஒன்றுதான் காஞ்சிபுரம். இங்கெல்லாம் சக்கர வடிவங்களிலேதான் அன்னை குடிகொண்டு இருக்கிறாள்.

அம்பாளை தியானம், கோவில், சக்கர வடிவில் என மூன்று வகையிலே வழிபடுவார்கள். தியானம் மனத்தாலே எண்ணுவது. இதிலே ரொம்பப் பயிற்சி இருந்தாலொழிய சிரமம். கோவிலில், கண் சுவாமியைப் பார்க்கும். மற்ற புலன்கள் எங்கெங்கோ இருக்கும். சக்கர வடிவம் என வரும் போது அது கண்ணிற்கும் தரிசனமாகிறது. மனதிலும் அம்பாளைத் தியானித்து வழிபட வேண்டியதாகிறது. எனவே இது ரொம்ப விசேஷம்.

லலிதா சகஸ்ரநாமத்தில் 'சம்சார நிர்மக்ன' என்பார்கள். அப்படி மோட்சத்தையே இந்தச் சக்கர வழிபாடு தருகிறது. அதே போல அவளை 'போக மோட்சதாயிணி' என்றும் கூட சொல்வார்கள். இகலோகத்திற்கு போகத்தையும், பரலோகத்திற்கு மோட்சத்தையும் தருபவள் என்று அர்த்தம். காமாட்சி அம்பாள் அப்படித்தான் காஞ்சிபுரத்திலே காட்சி தருகிறாள்.

அதே போல அம்மனுக்குத்தான் ராத்திரியிலே பூஜை செய்யும் வழக்கம் இருக்கிறது. ஈசுவரனுக்கு ஒரு ராத்திரி பூஜையானாலும் அம்பாளுக்கு ஒன்பது ராத்திரி விசேஷம். 'ராத்ரி ரூபா யதோ தேவி' என்பார்கள். அம்பாளை, நம்மால் முடிந்த மட்டும் இந்த நவராத்திரியிலே விசேஷமாக பூஜித்தாமோனால், வேண்டிய வரங்களைப் பெறலாம்.

அவளே உலகின் எல்லாமாகவும் வியாபித்து இருக்கிறாள். கொலுவின் தத்துவமே அதுதானே? யானை, பூனை, மனுஷன், மாடு என எல்லாவற்றையும் கொலுவில் பொம்மைகளாக்கி வைக்கிறோம். இத்தனை ஜீவராசிகளாகவும் அந்த அம்பாள் இருந்து நமக்கு வழிகாட்டுகிறாள். எனவே ஒவ்வொருவரிலும், ஒவ்வொரு உயிரிலும் நாம் அம்பாளைத் தரிசிக்க வேண்டும். அன்பு, தயை, கருணை, பணிவோடு இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் கொலுவின் தத்துவம்.

அதே போல பொழுதுபோக்கு, சந்தோஷத்திற்காகக் கொலு வைக்கிறோம். அந்தப் பொழுதுபோக்கிலும் ஈசுவர நினைப்பு இருக்க வேண்டும் என்றுதான் பூஜையோடு கொலுவை இணைத்திருக்கிறார்கள் பெரியவர்கள். பொழுதுபோக்கிலேயும்ஈசுவர நினைப்பு வரணும். நல்லதையே நினைக்கணும். நல்லதையே செய்யணும்.''

அன்னையைத் தஞ்சமடைந்தான். அன்னை அருட்தஞ்சம் அளிக்கவே, அந்தத் தைரியத்தில் மீண்டும் ஈசுவரன் மேல் பாணங்களைத் தொடுத்தானாம். சங்கரனே விரும்பி அன்னையைத் தேடி வந்த கதை இங்கு நடந்ததாம். அதனால்தானே தன் பாணத்தை இவள் கையில் கொடுத்து விட்டான் அனங்கன்?

அதுவேயில்லை, உலகின் அத்தனை இன்பங்களையும் என் பக்தர்களுக்கு அளித்து, காமத்தின் கோடியாகிய முக்தியையும் அளிப்பேன் எனக் குறிக்கவே கரும்பு வில்லை கைசேர்த்தாளோ காமாட்சி?

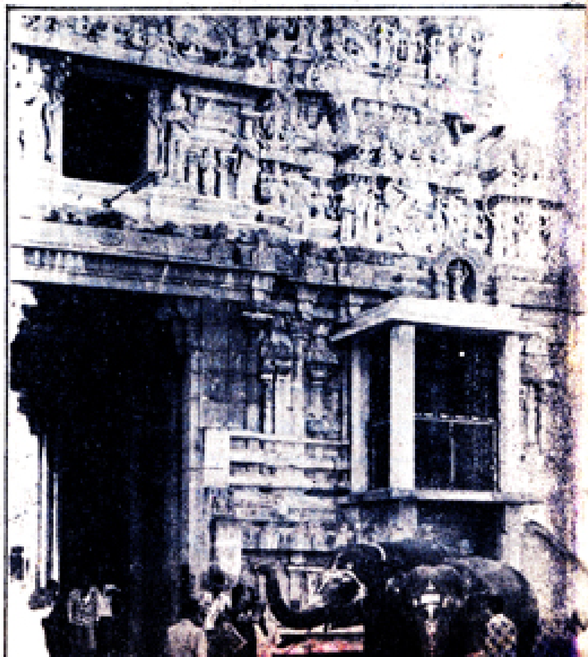
'ஒளியே, ஒளிளஞர் மனத்தே ஒளிர்ந்த ஒளியே!'

என அபிராமி பட்டர் மெய்சிலிர்ப்பார். இந்த அன்னை காமாட்சியும் ஒளியைக் கைக் கொண்டு இருக்கிறாள்.

அன்னை காமாட்சியின் பக்கலில் அரூப லட்சுமி குடிகொண்டு இருக்கிறாள். காமாட்சியின் பிரசாதமான குங்குமத்தை இந்த அரூபலட்சுமிக்குச் சமர்ப்பித்து, மீண்டும் அதை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள் பக்தர்கள்.

ஒருமுறை தன் பொன்மேனி கண்டு மகிழ்ந்த ஸ்ரீதேவி, நீலவண்ண ச்யாமளனைப் பரிகசித்தாளாம். திருமால் கோபம் கொண்டு லக்ஷ்மியைக் குரூபியாகச் சபிக்க, அவள் காஞ்சி வந்து அன்னையைத் தஞ்சமடைந்தாளாம். அம்பிகையும் லக்ஷ்மி தேவியை காயத்ரீ மண்டபத்தில் தனக்கு இடது பக்கத்தில் சந்நிதியாக இருந்து, தன்னை அர்ச்சித்த குங்குமத்தை பக்தர்கள் லக்ஷ்மியின் திருவடிகளில் சமர்ப்பிக்கும் போது, குங்குமத்தின் மஹிமையினால், தன் நிஜ ரூபத்தைப் பெறுவதோடு பக்தர்களுக்கு அஷ்ட ஐஸ்வர்த்தை அளிக்கக்கூடிய வரப்ர

(தொடர்ச்சி 128 — ஆம் பக்கம்.)



நவராத்திரியில்

ஒன்பது பெண்மணிகள் தங்கள் நினைவை விட்டு நீங்காத நவராத்திரி சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை இங்கே பகிர்ந்து கொள்கின்றனர்.

திருமதி பவானி: ஹாஸ்யம்



நவராத்திரி பண்டிகையை எங்கள் வீட்டில் மிகவும் விமரிசையாகக் கொண்டாடுவோம். என் பையனும், பெண்ணும் எங்கள் தெருவில் உள்ள வீடுகளுக்குச் சென்று கூப்பிட்டு விட்டு வருவார்கள். போன வருஷ நவராத்திரியன்று என் பெண்ணுக்கு ராதை வேஷம் போட்டேன். என் பிள்ளை தனக்கும் ஏதாவது வேஷம் போட வேண்டுமென்று அடம் பிடித்தான். சரி என்று அவனுக்கு கிருஷ்ணன் வேஷம் போட்டேன். இரண்டு பேரும் தெருக் கோடியிலுள்ள வீட்டுக்குப் போனார்கள். என் பையன் பஞ்சகச்ச வேஷ்டி வரும் வழியில் அவிழ்ந்து விட்டது. ஜட்டியுடன் ஓடி வந்தான். எதிர் வீட்டுப் பையன் அவனைப் பார்த்து "திரௌபதிக்கு வஸ்திராபஹரம் நடந்தா கிருஷ்ணன் அபயம் கொடுப்பார். அந்தக் கிருஷ்ணனுக்கு வேஷ்டி அவிழ்ந்து போனால்...." என்று கமெண்ட் அடித்தான். நாங்களும் அவனை 'ஜட்டி கிருஷ்ணர்' என்று கேலி செய்யவே, அவனுக்கு வெட்கமாகி விட்டது. இந்த வருடம் அவனுக்கு ரெடிமேட் பஞ்சகச்சம் வாங்கி விட்டேன்.

திருமதி பங்கஜம்: — பயம்

பதினைந்து வருஷங்களுக்கு முன் நடந்த சம்பவம் இது. அப்போது நாங்கள் திருவல்லிக் கேணியில் இருந்தோம். என் கணவர் எங்கள் நாலு வயதுப் பெண் விஜய லட்சுமியை சைக்கிளில் உட்கார வைத்துக் கொண்டு காதி பவனுக்குப் போய் நிறைய பொம்மைகள் வாங்கினார். பிறகு ஒரு ரிக்ஷாவில் பெண்ணையும் பொம்மைகளையும் ஏற்றி விட்டு "வீடு திருவல்லிக்கேணியில் இருக்கு. நீ போயிட்டே இரு. நான் பின்னாலேயே சைக்கிளிலே வழி சொல்லிக்கிட்டு வரேன்" என்று ரிக்ஷாக்காரனிடம் சொன்னார். வழியில் இவரது சைக்கிள் பங்க்சராகி விட, இவரது கூக்குரல் காதில் விழாமல் ரிக்ஷாக்காரன் போய் விட்டான். இவர் வீட்டுக்கு வந்து மூன்று மணி நேரமாகியும் ரிக்ஷா வரவில்லை. ஏதேதோ கற்பனை செய்து கொண்டு பயந்து நடுங்கி விட்டோம். பிறகு ஒரு வழியாக என் பெண் சொன்ன அரைகுறை அடையாளங்களை (கோயில், மிட்டாய் கடை) வைத்து எங்கெங்கோ சுற்றி விட்டு எங்கள் வீட்டுக்கு அந்த ரிக்ஷா வந்தபோதுதான் எங்களுக்கு உயிர் வந்தது.



நவரசம்

திருமதி ராஜேஸ்வரி: — ஆச்சரியம்



என் புகுந்த வீட்டில் நவராத்திரியின் போது வீட்டிலுள்ள அம்மனுக்கு தினமும் விதவிதமான அலங்காரங்களைச் செய்வதும், அப்போது வரும் வெள்ளிக் கிழமையில் ஒரு கன்யா பெண்ணிற்கு வீட்டில் சாப்பாடு போடுவதும் வழக்கம். சில வருடங்களுக்கு முன் அப்படி ஒரு சிறுமிக்கு சாப்பாடு போட்டு, வெற்றிலை பாக்கில் பாவாடை, ரவிக்கைத் துண்டு, வளையல்கள், பொம்மை ஆகியவற்றை வைத்துக் கொடுத்து விட்டு, வழக்கமாகக் கேட்கிற மாதிரி "திருப்தியா?" என்று கேட்ட போது, "இல்லை" என்று பதில் சொன்னாள் அந்த சிறுமி. அதிர்ச்சியுடன் "வேறென்ன வேண்டும்?" என்றதற்கு, "எனக்கு இப்பவே டான்ஸ் பார்க்கணும்" என்றாள். சரி என்று ஸ்கூலில் படித்துக் கொண்டிருந்த என் இரண்டாவது பெண் பத்மஜாவை "மீனாட்சி தாயே" என்ற பாடலுக்கு நடனமாடச் சொன்னோம். அந்தச் சிறுமியும் நடனத்தைப் பார்த்து விட்டு திருப்தியாகச் சென்றாள். இந்த சம்பவத்தை இப்போது நினைத்தாலும் ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

திருமதி சந்திரா: — வீரம்



கல்யாணமான புதிது. என் கணவருக்கு அளிக்கப்பட்ட குவார்ட்டர்ஸோ ஒரு வனப் பிரதேசத்தின் நடுவே இருந்தது. முதல் முறையாக வீட்டில் கொலு வைத்து அக்கம் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்களை அழைத்திருந்தோம். வந்திருந்தவர்களில் ஒரு எட்டு வயதுப் பெண் என்னைப் பார்த்து "ஆன்டி, அந்தப் பாம்பு பொம்மையை எங்கே வாங்கினீங்க?" என்றாள். நாமெங்கே பாம்பு பொம்மையை வாங்கினோம் என்ற குழப்பத்தோடு அவள் கைகாட்டிய இடத்தைப் பார்த்தால் அங்கே கொலுப்படியில் நிஜமாகவே ஒரு பாம்பு! எல்லோரும் பயத்தில் சிதற, நானும், வாச்மேனும் அந்தப் பாம்பை அடித்துக் கொன்றோம். (அது கட்டு விரியன் என்று தெரிய வந்தது).

திருமதி வத்சலா: — கோபம்



வீட்டுக்கு முதல் மாட்டுப் பெண்ணான நான் கல்யாணமாகி ஆறு வருடங்களுக்குப் பிறகு முதல் தடவையாக கர்ப்பம் தரித்ததால் வழக்கத்தை விட விமரிசையாக என் புகுந்த வீட்டில் நவராத்திரி கொண்டாடினர். அப்போது எங்கள் தெருவிலிருந்த பெண்மணி ஒருவர் வெற்றிலை பாக்கு வாங்கிக் கொள்ள வந்திருந்தார். என்



“என் கண்மணியின் மிருதுவான சருமத்திற்கு நான் ஜான்ஸன்ஸ் பேபி சோப் ஒன்றையே நம்புகிறேன்.”



வேறு எந்த சோப்பிலும்
ஜான்ஸன்ஸ் பேபி ஆயில் கிடையாது

குழந்தை பராமரிப்பில் தலைமுறை தலைமுறையான நிறுவனம்.

ஜான்ஸன் அன்ட் ஜான்ஸன்

OBM/4584/TM

மாமியார் அவரைப் பாடச் சொன்ன போது நிறைமாதக்காரியான அவர் களைப்பாக இருக்கிறதென்றார். என் மாமியாரோ ''அதெல்லாம் பாடாமல் போகக் கூடாது. உனக்கு ஏற்கனவே ரெண்டும் பிள்ளைகள். இந்த தடவை இங்கே பாடினால் லட்சுமியே வந்து உனக்குப் பிறப்பாள்'' என்று வற்புறுத்தவே, அவர் பாட ஆரம்பித்தார். பாதி பாடிக் கொண்டிருந்த போது, அவருக்குப் பிரசவ வலி வந்துவிட வீட்டில் ஒரே பரபரப்பு. அவர் நர்ஸிங்ஹோமில் சேர்க்கப்பட, எங்கள் வீட்டில் அவரைப் பாடச் சொல்லி வற்புறுத்தியதற்காக என் மாமியாரை அனைவரும் கோபித்துக்கொண்டனர். அவர் வருத்தத்தோடு கடவுளை வேண்டிக் கொண்டார். பிறகு அட்மிட் செய்யப்பட்ட பெண்மணிக்குப் பெண் குழந்தை பிறந்ததும், வீடு மாறி விட்டாலும் எங்கள் குடும்பங்கள் ஒவ்வொரு நவராத்திரியன்றும் சந்தித்துக் கொள்ளத் தவறாதது உண்மை.

திருமதி சரஸ்வதி: — சந்தோஷம்



சிறு வயதில் நவராத்திரி போன்ற பண்டிகைகளில் எனக்கு இருந்த உற்சாகம் பிறகு வெகுவாகக் குறைந்துவிட்டது. கல்யாணமாகி கணவருடன் பெங்களூரில் குடி புகுந்தவுடன் அவரது நச்சரிப்பு தாங்காமல் அவரது நண்பர் ஒருவர் வீட்டு நவராத்திரி கொலுவுக்குப் போக நேர்ந்தது. அங்கு எனக்கு இனிமையான அதிர்ச்சி! பள்ளியில் என்னுடன் படித்த என் நெருங்கிய தோழி ஒருத்திதான் அந்த வீட்டு எஜமானி. வெகு நாட்களாக விலாசம் தெரியாததால் ஒருவருக்கொருவர் தொடர்பு இல்லாதிருந்தோம். எனக்கு அப்போது ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சிக்கு அளவேயில்லை. நவராத்திரி போன்ற கலாசாரம் மிக்க, மக்களிடையே தொடர்பு ஏற்படுத்தும் பண்டிகைகளின் அருமையும் பெருமையும் அன்றுதான் எனக்குத் தெரிந்தது.

திருமதி தங்கம் — அருவருப்பு

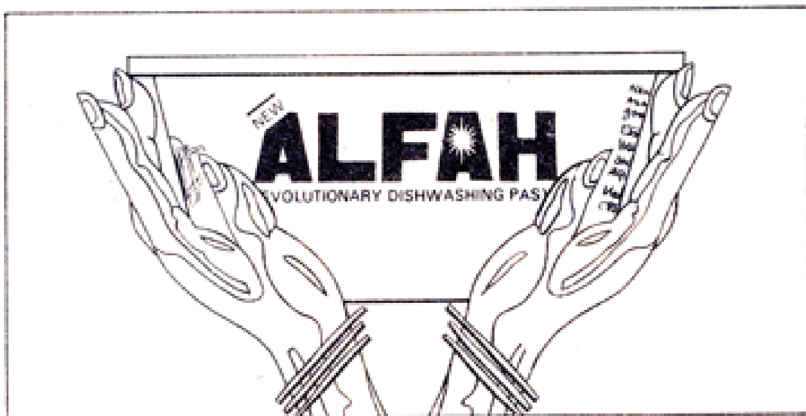


நான்கு வருடங்களுக்கு முன் நானும் என் தோழியும் பொம்மைகள் வாங்க ஒரு பிரபல கடைக்குச் சென்றிருந்தோம். எக்கச்சக்கமான கூட்டம். ஒரு வழியாக பொம்மைகள் வாங்கிக் கொண்டு வரும்போது என் தோழி திடீரென்று ஒருவனைத் தாக்க ஆரம்பித்து விட்டாள். அவன் அவளுடைய பர்ஸைத் திருடுவதை அவள் கவனித்திருக்கிறாள். இரண்டு பேர் அவனைப் பிடித்து சோதனை போட்டதில் அவனிடம் மூன்று பர்ஸ்கள் இருந்தன. அவற்றைக் கீழே எறிந்து விட்டு, ''எவனாவது கிட்டே வந்தா, நடக்கிறதே வேறே'' என்று கத்தினான். நான் எவ்வளவு கூறியும் அவனைப் பிடித்துப் போலீஸில் கொடுக்க யாரும் தயாராக இல்லை. ''உங்க பர்ஸ் உங்களுக்குக் கிடைச்சிட்டதில்லை. அதுக்குமேல் ஏன் வீண் வம்பு? '' என்று இலவச அட்வைஸ் வேறு. எனக்கும் என் தோழிக்கும் அந்தக் களேபரத்தில் நாங்கள் வாங்கிய பொம்மை உடைந்து போன வருத்தத்தை விட, அவ்வளவு பெரிய கூட்டத்தில் ஒரு தைரியமான ஆண்மகன் கூட இல்லை என்ற உண்மை ஏற்படுத்திய அருவருப்பு மிக அதிகம்.

செல்வி கல்பகம் —அப்பாவித்தனம்

சில வருடங்களுக்கு முன் நவராத்திரியில் தாம்பூலம் வாங்கிக் கொள்ளப் பக்கத்து வீட்டுக்குப் போயிருந்தேன். கூட என் தம்பியை அழைத்துக் கொண்டு போயிருந்தேன். அவன் கபடு சூது இல்லாதவன். எது தோன்றினாலும் உடனே சொல்லி விடுவான். தாம்பூலம் பெற்றுக் கொள்ளப் பலர் வந்திருந்ததால் அவர்கள் வீட்டில் தாமதமாகி விட்டது. பிறகு அந்த மாமி என் தம்பியிடம் ஓர் ஆப்பிளை நீட்ட, என் தம்பி அதை மறுத்தான். அந்த மாமி ''வாங்கிக் கோடா, நான் உங்க அம்மா மாதிரி'' என்

பொன்னான கைகள் புண்ணாகலாமா?



புதிய

அல்ஃபா

பாத்திரங்களை தூய்மையாக்கும் புதுமையான பேஸ்ட்

உங்கள் கைகளை பாதுகாக்கவே பிரத்தியோக மாக தயாரிக்கப்பட்டது. அதே சமயம் சிக்கனமாக, மிக சுலபமாக அழுக்கையும், எண்ணெய் பிசுக்கையும் அகற்றி எந்தவித பாத்திரங்களையும் நொடிப்பொழுதில்.



பளப்பளக்கச் செய்யும்

SASI

இந்தியாவிலேயே முதன் முறையாக அறிமுகப்படுத்துகிறோம்

புதுமையான பேஸ்ட்.

விநியோகம் — தமிழ்நாடு: விஸ்வம் ஏஜென்ஸீஸ், 27, கனகம்மாள் காலனி, சென்னை — 114; போன்: 435020. சென்னையில் கிடைக்குமிடம் ஸ்டாப் & ஷாப் கடைகள், காமதேனு கிளைகள், ஸலாம் ஸ்டோர், பொன்னி மெடல்ஸ், ரத்னா ஸ்டோர்ஸ்— பாண்டி பஜார், விதான் ஏ/சி சூப்பர் மார்க்கெட், லஸ் கார்னர், மைலாப்பூர், பார்வதி ஸ்டோர்ஸ், அம்பாள் ஸ்டோர்ஸ், பாலவினாயகா மெட்டல்ஸ், புவனேஸ்வரி ஸ்டோர்ஸ், நங்கநல்லூர், சுவாமி சர்வீஸ் சென்டர், 5/ஏ, பாலாஜி தெரு, ராஜாஜி நகர், வில்லிவாக்கம், ஃபேமிலி டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்ஸ், சூப்பர் ஸ்டார் டிபார்ட்மென்டல் ஸ்டோர்ஸ், கீழ்ப்பாக்கம்.

றார். உடனே என் தம்பி ''எங்க அம்மா ஒண்ணும் உங்களை மாதிரி குண்டு இல்லே. எங்க வீட்டுக்கு யாராவது வந்தால் எங்கம்மா உடனே வெத்திலை பாக்கு



கொடுத்துடுவாங்க. உங்களை மாதிரி இல்லே'' என்றதும், அந்த மாமியின் முகத்தைப் பார்க்க வேண்டுமே!

திருமதி சகுந்தலா:— சிருங்காரம்

முன்பு நாங்கள் குடியிருந்த வீட்டில் கொலு வைத்திருந்த போது ஆறேழு வீடுகள் தள்ளியிருந்த வீட்டுப் பெண் ஒருத்தி எங்கள் வீட்டுக்கு வந்து வெகுநேரம் கொலுவைப் பார்த்துவிட்டு, பாட்டும் பாடிவிட்டுப் போவாள். நமக்கு அவ்வளவு நெருக்கம் இல்லாத இந்தப் பெண் தினமும் இவ்வளவு நேரம் நம் வீட்டில் இருப்பானேன் என்று தோன்றியது. சில நாட்களில் அந்த மர்மம் விளங்கியது. பக்கத்து வீட்டு ஜன்னலின் மூலம் பார்த்தால் எங்கள் வீடு நன்றாகத் தெரியும். இதைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள் அவளும், அவளைக் காதலித்த பக்கத்து வீட்டு இளைஞனும். அந்தக்



காதல் பிறகு சோகத்தில் முடிந்தது வேறு விஷயம்.

— ஜி. எஸ். எஸ்.

அழகுமிகு
கோ-ஆப்டெக்ஸ்.
அதை
அணிந்திருப்பது
யாரென்று
பாருங்கள்!

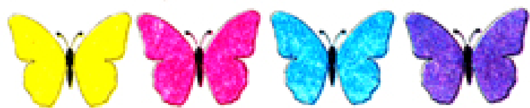
அ தி ந வீ ன ப ட் டு வ கை க ள்

அழகான நிறங்கள். நயமான நெசவு. நேர்த்தியான கோபுர பார்டர். பொலிவுடன் கூடிய உங்கள் புதிய தோற்றத்தில் நீங்கள் பெருமிதம் கொண்டு மகிழ்வீர்கள் — தமிழ்நாடு கைத்தறித் துணிகளில்...

பருத்தி, பாலியெஸ்டர், பட்டுப்புடவைகள் / சர்ட்டிங் / சூட்டிங் / திரைச்சீலைத் துணிகள் / படுக்கை விரிப்புகள் / துவாலைகள் / வேட்டிகள் / லுங்கிகள்.



100% தூய பட்டு,
அசல் சரிகை.





கோ-ஆப்டெக்ஸ்
தமிழ் நாடு கைத்தறி

இந்தியாவின் உயர் விற்பனைக்
கைத்தறி ஜவுளிகள்

DIPR 1089/MS/89/HTA

புக் ஷெல்ஃப்

மணிமேகலை எதிர்காலப் பஞ்சாங்கம்

ஜாதகம், கணிக்க, திசாபுத்திகளை அறிய...

விலை ரூ. 50.00

அறுவை ஜோக்ஸ்

படிக்க முடியாத பழம் எது?
நாவல் பழம்!

விலை ரூ. 7.50

பள்ளிப் பிள்ளைகளுக்கான பொது அறிவு விஷயங்கள்

உலக அதிசயங்கள், தேசியச் சின்னங்கள் போன்றவை.

விலை ரூ. 23.25

அரிச்சந்திரன் கதை (பெரிய எழுத்துக் களில்)

விலை ரூ. 11.50

கணவன் மனைவி ஒற்றுமைக்குச் சில யோசனைகள்

புதுமணத் தம்பதியினருக்கு

விலை ரூ. 6.00

(ஐந்தும் — தொகுப்பு: மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு — மணிமேகலைப் பிரசுரம், 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

ஊட்டம் தரும் கோதுமை உணவு வகைகள்

தொகுப்பு: மனை இயல் துறை, மகளிர் கிறித்துவக் கல்லூரி, சென்னை — 600 006.

விலை ரூ. 15.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 12, கண்ண தாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை — 17.)

லக்கி நம்பர்ஸ்

எண் ஜோதிடம், அதிர்ஷ்டம். தொகுப்பு: பாலாஜி.

விலை ரூ. 9.00

செவ்வாய் தோஷம் பரிகாரங்களும் பலன்களும்

ஆசிரியர்: பாலாஜி   விலை ரூ. 6.00

சுதந்திரச் சிற்பி பண்டித ஜவாஹர்லால் நேரு

பள்ளி மாணவர்களுக்கானது ஆசிரியர் டாக்டர் கலைபதி

விலை ரூ. 10.00

வெற்றி உங்கள் கைகளிலே...

வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கு யோசனைகளைச் சொல்பவர் பேராசிரியர் கார்த்திக்.

விலை ரூ. 13.00

(நான்கும் — கவிதா பப்ளிகேஷன், 8, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, சென்னை—17.)

மதுரை மகுடம்

நாயக்க மன்னர்கள் காலத்திய வரலாற்று நாவல். ஆசிரியர் விக்கிரமன்.

விலை ரூ. 16.00

கடமையும் கடைவிழியும்

விக்கிரமனின் சிறுகதைத் தொகுப்பு

விலை ரூ. 11.00

கன்னிக்கோட்டை இளவரசி

பிற்காலப் பாண்டியர்களின் வரலாற்றை அடிப்படையாக வைத்து எழுதப்பட்ட நாவல். ஆசிரியர் — விக்கிரமன்.

விலை ரூ. 10.00

(மூன்றும் — விக்கிரமன் பதிப்பகம், 2, ஜெய்சங்கர் தெரு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை — 600 033.)

புகழ் பூத்த அறிவியல் மேதைகள் (1)

ஆல்வா எடிசன், இராமானுஜர், ஐன்ஸ்டீன். தொகுப்பு டாக்டர் ஆனவாரி

ஆனந்தன்.

விலை ரூ. 9.00

மழலைக் கதைகள்

ஆசிரியர் ஜெயந்தி ஆனந்தன்.

விலை ரூ. 5.00

வியப்பூட்டும் விந்தைகள்

உலகின் பல விந்தைகளைப் பற்றித் தொகுப்பு—டாக்டர் ஆனைவாரி ஆனந்தன்.

விலை ரூ. 10.00

(மூன்றும் — கவிக்குயில் பதிப்பகம், 59, சேஷாசல முதலித் தெரு, சைதாப் பேட்டை, சென்னை — 15.).

அறிவியல் குறிப்புகள் 1000

பூனைக்கு ஏன் மீசை போல பல சுவை யான தகவல்கள். தொகுப்பு: தேவகோட்டை பி. நாராயணன்.

விலை ரூ. 30.00

ஆனந்தமாக வாழ 1000 வழிகள்

நல்ல யோசனைகள் — தொகுப்பு: அரு. சோலையப்பன்.

விலை ரூ. 12.00

(இரண்டும் அருணோதயம், 3, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

நீங்களே கடிகாரம் ரிப்பேர் செய்யலாம்.

ஆசிரியர் — அசோக்

விலை ரூ. 14.00

சிறுவர்களுக்கான பள்ளி நாடகங்கள்

ஆசிரியர் — புலவர் அண்ணாமலை

விலை ரூ. 13.00

(இரண்டும் — இலக்குமி நிலையம், 10, காசிம் சாகிப் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை — 14.)

எம். ஜி. ஆர். கதை

முன்னாள் முதல்வர் எம். ஜி. ஆரைப் பற்றி அவருடன் பழகிய பலரும் கூறிய சுவையான தொகுப்பு: எஸ். விஜயன்.

விலை ரூ. 12.00

(ஜீயே பப்ளிகேஷன்ஸ், 352, திருவல்லிக் கேணி நெடுஞ்சாலை, சென்னை — 5.)

யோகாசனம் — பிராணாயாமம்

ஜெபயோகம் — காயத்ரி ஆழ்மனத் தியானம். ஆசிரியர் — ஆர். கிருஷ்ணன்.

விலை ரூ. 10.00

(ஆர். கிருஷ்ணன், 6, 5 வது மெயின் ரோடு, புதுக்காலனி, குரோம்பேட்டை, சென்னை — 44.)

கேசட்

ஸ்ரீ காமாட்சி அஞ்சலி

ஸ்ரீ காமாட்சி விருத்தம், காமாட்சி அம்ம னின் மேல் கீர்த்தனைகள். பாடியவர்கள் பாலா, உமா. வெளியிடுவோர்: மதுரா ஆடியோ.

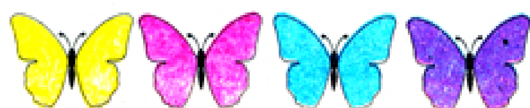
அழகுமிகு
கோ-ஆப்டெக்ஸ்.
அதை
அணிந்திருப்பது
யாரென்று
பாருங்கள்!

அதிநவீன பருத்தி வகைகள்

அலை அலையாய் வண்ணங்கள். அழகழகாய் பார்டர்கள். பொலிவுடன் கூடிய உங்கள் புதிய தோற்றத்தில் நீங்கள் பெருமிதம் கொண்டு மகிழ்வீர்கள் — தமிழ்நாடு கைத்தறித் துணிகளில்...

பருத்தி, பாலியெஸ்டர், பட்டுப்புடவைகள் / சர்ட்டிங் / சூட்டிங் / திரைச்சீலைத் துணிகள் / படுக்கை விரிப்புகள் / துவாலைகள் / வேட்டிகள் / லுங்கிகள்.







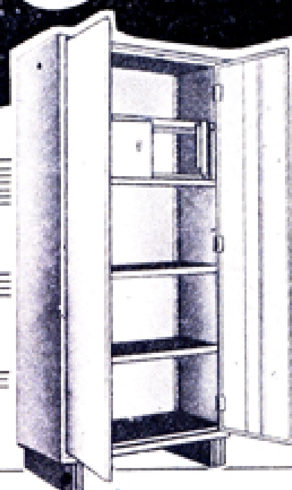
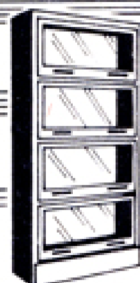
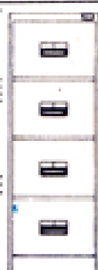
கோ-ஆப்டெக்ஸ்
தமிழ் நாடு கைத்தறி

இந்தியாவின் உயர் விற்பனைக்
கைத்தறி வகைகள்

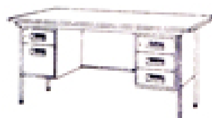
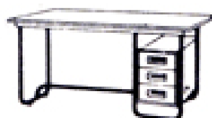
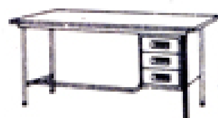
DIPR 1089/MS/89/HTA

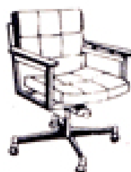
Sathya®

QUALITY STEEL FURNITURE

LIFE INVESTMENT: BEYOND COMPARISON


Sathya STANDS FOR QUALITY

Sathya® CORPORATION

H. O. 69, R. H. Road, (Sanskrit College Bus Stop), Madras-600 004. Ph: 77262.
BRANCHES: 68, Purasawalkam High Road, Madras-600 007. Ph: 661917.
COIMBATORE. Damodar Centre, 1050, Avanashi Road, Ph: 873016.
TRICHY: 23, Nanthi Koil Street, Teppakkulam Ph 24414.

Dealership Enquiries Solicited

நாத்தனாரே ஓ நாத்தனாரே!



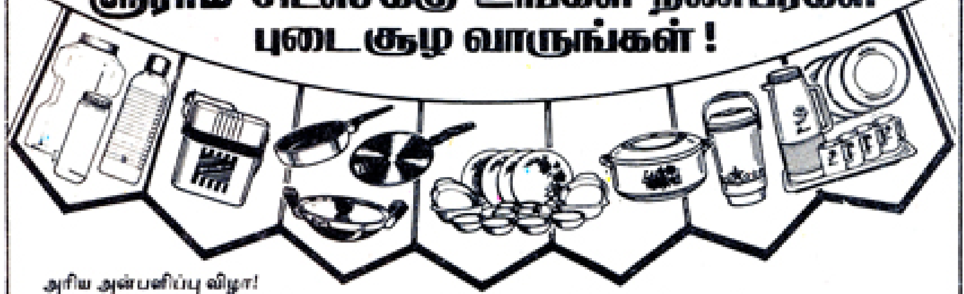
சமீபத்தில் வட நாட்டில் சகோதரிகள் தங்கள் சகோதரர்களின் கையில் ராக்கி கயிறு கட்டி தங்கள் சகோதரர்கள் சீரும் சிறப்புமாக வாழ 'ரக்ஷாபந்தன்' பண்டிகையை மிகவும் கோலாகலமாக கொண்டாடியதாக பத்திரிகைகளில் படித்தேன். டீ.வி.யிலும் பார்த்தேன். இதே போல் தமிழ் நாட்டிலும் மாட்டுப் பொங்கல் அன்று கனுப்பிடி (மஞ்சள் செடியின் இலையில் சித்ரான்னங்களை நெல்லிக்காயளவு உருண்டைகளாக உருட்டி முற்றத்தில் காக்கை முதலியவை உண்ணுவதற்கு வைத்தல்) வைத்து தன் சகோதரன் சகல சம்பத்துக்களுடன் நோய் நொடி இல்லாமல் க்ஷேமமாக இருக்க வேண்டும் என்று சகோதரிகள் ப்ரார்த்திக் கொள்வார்கள். சகோதரனும் பரிசுகள் தருவான்.

ஒருபுறம் சகோதரன் நலமாக இருக்க வேண்டும் என்று பிரார்த்திக்கும் அதே சகோதரிகள் அறிந்தோ அறியாமலோ மறுபுறம் தன் சகோதரனின் குடும்ப வாழ்வில் புயல் வீசக் காரணமாகிறார்கள் என்பதை நினைக்கும் பொழுது மனம் மிகவும் வேதனைக்குள்ளாகிறது.

தன் சகோதரனுக்குத் திருமணமானவுடன் அதுவரை சகோதரியாக இருந்த ஒரு பெண்ணுக்கு நாத்தனார் என்ற ஸ்தானத்திற்கு பிரமோஷன் கிடைக்கிறது. நாற்று + அந்நாள் என்பதே மருவி நாளடைவில் நாத்தனாராக ஆகி இருக்க வேண்டும் என்பதே என் ஆராய்ச்சியின் பயனாய் நான் அறிந்த உண்மை. அதாவது ஒரு பெண் பிறந்து வளர்ந்து திருமண வயது வந்தவுடன் அந்தக் குடும்பத்திலிருந்து அப்படியே பெயர்த்து எடுக்கப்பட்டு முற்றும் புதிய சூழ்நிலையில், புதிய மனிதர்களுடன் வேறொரு வீட்டில் வாழ்க்கைப்பட்டு அந்தக் குடும்பத்தைச் சீரும் சிறப்புமாய் விளங்க வைக்கப் பாடுபடுகிறாள் (அதாவது நாற்றுப் பறித்து நடும் முறையில்) இவள் பிறந்து வளர்ந்த வீட்டில் அந்நாள் நாற்றாக அதாவது நாத்தனாராக இருக்கிறாள். தன்னைப் பெற்று வளர்த்தவர்கள், உடன் பிறப்புக்கள் எல்லோரையும் திருமணம் என்ற பந்தத்தின் மூலம் உதறி விட்டு, தியாகம் செய்து விட்டுப் போவதால் நம் சமுதாய அமைப்பில் இந்த உறவுக்கு மிகவும் உயர்ந்த ஸ்தானம். ஆனால் இவர்கள் தன் சகோதரனின் மனைவியை சிநேக பாவத்துடன் பார்ப்பதில்லை.

நேற்று வரை பாடம் சொல்லித் தருவதில் ஆசானாக, சினிமா, டிராமா கடை போன்ற வெளி இடங்களுக்குச் செல்லும் பொழுது பாதுகாவலனாக, தன் எண்ணங்களை பெற்றோரிடமும் கூட தெரிவிக்க முடியாத சில ரகசியங்களை பகிர்ந்து கொள்ளும் உற்ற தோழனாக இருந்த தன் சகோதரனை திருமணம் என்ற பந்தத்தின் மூலம் வேறொரு பெண் மிக நெருக்கமாக சொந்தம் கொண்டாடுவதை அநேகம் பெண்

விஜயதசமி திருநாள் வெகுமதி பெறும் நாள்!
ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்க்கு உங்கள் நண்பர்கள் புடைசூழ வாருங்கள்!



அரிய அன்பளிப்பு விழா!

விஜயதசமி. அக்டோபர் 10ம் தேதி. இந்த நன்னாள் புதியவை தொடங்க ஏற்ற நாள். உங்களுக்கு ஏற்ற புதிய சீட்டு குருப்புகளில் சேருங்கள், இலவசப் பரிசைப் பெறுங்கள். இலவசப் பரிசு, விஜயதசமி நாள் அன்று மட்டுமே, காலை 9 மணி முதல் மாலை 7 மணி வரை தான்.

1,40,000 அங்கத்தினர்கள் சேர்ந்து இயக்கும் மகத்தான மக்கள் இயக்கம் ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்.
37 கிளைகள் கொண்டது. ஆண்டுக்கு ரூ.100 கோடிக்கு மேல் பண பட்டுவாடா புரியும் ஸ்தாபனம். இந்த இயக்கத்திற்கு நிகர் எதுவுமில்லை.

சிறப்புச் சலுகைகள்:

ரூ.50,000 வரையிலான சீட்டு குருப்புகளில் பணம் எடுக்க, தக்க வருவாய் உள்ள 3 தனிநபர் உத்திரவாதம் இருந்தால் போதும்.

வேலையில் இருக்கும் பெண்மணிகளுக்கு ரூ.15,000 வரையிலான சீட்டு குருப்புகளில் கணவரது உத்திரவாதம் இருந்தால் போதும்.

10.10.89 அன்று பல புதிய கிளைகள் திறப்பு விழா:

சென்னை — புரசைவாக்கம், திருப்பூர், புதுச்சேரி, ஆந்திரத்தில் — ஹைதராபாத் மற்றும் ராஜமுந்திரி.

புதிய கிளை திறப்பு விழா அன்று வருகை தரும் குழந்தைகளுக்கு "ஸ்ரீராம் ஆங்கில அகராதி" (Shriram English Dictionary) பரிசாக அளிக்கப்படும்.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் —
மக்களுக்குப் பணி புரியும் மகத்தான இயக்கம்.



புதிய சீட்டு குருப்புகள்	புதிய அன்பளிப்புகள்
ரூ. 200x 30 = ரூ. 6,000	"ஸ்ரீபெட்" பாட்டில்கள்
ரூ. 250x 40 = ரூ. 10,000	5 கிராம் வெள்ளிப்பதக்கம்
ரூ. 500x 30 = ரூ. 15,000	மில்டன் லஞ்ச் பாக் Milton's Lunch Pack
ரூ. 625x 40 = ரூ. 25,000	மூடியற்ற ப்ரை பான் (அடிப் பிடிக்காதது) Fry Pan without lid (Non-Stick)
ரூ. 500x 60 = ரூ. 30,000	"காளி" ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் காப்பர் பாட்டம் குடம்
ரூ. 1,000x 50 = ரூ. 50,000	"ஹால்மார்க்" ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் தவா
ரூ. 1,000x100 = ரூ. 1,00,000	நூவேர் டின்னர் செட் (17 பாக் செட்) Nuware Dinner Set (17 Piece)
ரூ. 4,000x 50 = ரூ. 2,00,000	மில்டன் & க்ரூசர் கிப்ட் பாக் (12 பாக் செட்) Milton & Cruiser Gift Pack (12 Piece Set)
ரூ. 10,000x 50 = ரூ. 5,00,000	லக்ஷ்மி திருஉரு பதித்த 4 கிராம் தங்கப்பதக்கம்

நுழைவுக் கட்டணம் தனி.

ADWAVE/SCI/3881 Tam A

All India Deposit Mobilisation Drive Till 31.10.89.



ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் & இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் பி. லிமிடெட்.

நிர்வாக அலுவலகம்: சுப்ரமணியம் பில்டிங்,
1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு, சென்னை - 600 002.
போன்: 474451/475536/470400/473932.

களால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிவதில்லை. திருமணமான புதிதில் சகோதரன் தன் மனைவியுடன் தனிமையை விரும்ப சினிமா, பீச் போன்ற இடங்களுக்குப் பொழுதுபோக்குக்குச் சென்றால் தன்னை உடன் கூட்டிச் செல்லாததால் இவள் ஆத்திரம் அடைகிறாள். நேற்று வரை தினமும் மாலையில் பூ வாங்கி வந்து ஆசையாய் தன் கையில் கொடுத்த தன் சகோதரன் திருமணமான பிறகு தன் மனைவி கையில் கொடுத்தால் இவள் முகம் சுளிக்கிறாள். இது இயற்கை என்று எண்ணுவதில்லை. சகோதரனையும் தன்னையும் பிரிக்க வந்தவள் எனறு நினைத்து மன்னியிடம் விரோத மனப்பான்மையை ஏற்படுத்திக் கொண்டு அவள் செய்யும் எல்லாக் காரியங்களும் கண்ணில் விளக்கெண்ணெயை விட்டுக் கொண்டு குற்றம் கண்டு பிடித்து, அவளைப் பழிவாங்க நினைத்து தன் அம்மாவிடம் ஒன்றுக்குப் பத்தாக கோள்மூட்டி சண்டைக்கு வித்திட்டு நாரதர் வேலையைச் செவ்வனே செய்கிறாள். நாரதர் கலகம் நன்மையில் முடியும். ஆனால் நாத்தனார் கலகமோ... ஏற்கெனவே மருமகளை வேற்று மனப்பான்மையுடன் பார்க்கும் மாமியாருக்கு எரிகிற கொள்ளியில் எண்ணெயை வார்த்தது போல் ஆகிறது. இன்றைய நாத்தனார் நாளைய மருமகள். தான் திருமணமாகி வேறு வீட்டிற்குச் செல்லும் பொழுது தன் சகோதரன் மனைவி சந்திக்க வேண்டிய இப் பிரச்னைகளை தான் அங்கு சந்திக்க நேரிடும் என்பதை அடியோடு மறந்து விடுகிறார்கள்.

திருமணமான நாத்தனார்களோ ஒரு முறை பிறந்த வீடு வந்து விட்டால் அங்கு தன் தாய்க்கும், சகோதரன் மனைவிக்கும் இடையில் ஒரு குருக்ஷேத்திரப் போரே வரும் அளவுக்கு தன் சகுனி வேலையை அவர்களால் இயன்ற வரை நன்றாகச் செய்து விடுகிறார்கள்.

சில உதாரணங்களைப் பார்ப்போம்.

ஜானகி மாமி ஒரு உயர்ந்த மாமியாருக்கு உரிய குணலக்ஷணங்களுடன் திகழ்ந்து, வேலைக்குப் போய் வரும் மருமகளை மகளாக பாவித்து மிகவும் ஒத்தாசையாக இருந்தாள். ஒருமுறை ஜானகி மாமியின் பெண் தாய் வீடு சீராட வந்தாள். ''ஏன் அம்மா? உன் அருமை மாட்டுப் பெண் ஹாய்யாக எட்டு மணி வரைக்கும் தூங்கிட்டு வீட்டிலே' ஒரு வேலையும் செய்யாம ராணி மாதிரி ஆபீஸ் போய் வரா. நீ என்னடான்னா கொத்தடிமை மாதிரி கார்த்தாலே நாலு மணிக்கே இந்தத் தள்ளாத வயசிலே எழுந்திருந்து பம்ப் அடிச்சு, சமைச்சு குழந்தைகளைப் பார்த்துண்டு உழைச்சு ஓடா உருக்குலைஞ்சு போறே. இனிமே ஒரு துரும்பை தூக்கி அந்தண்டே போடாதே. விரலசைக்காதே'' நீலிக் கண்ணீர் வடித்தாள் அருமை மகள். அவ்வளவுதான் ஜானகி மாமி மனத்தில் விஷவித்து விழுந்து மரமாகி வீட்டில் தினம் சண்டையாகி மகன் தன் மனைவியுடன் தனிக்குடித்தனம் போய் விட்டான்.

விசாலம் மாமிக்கு டயாபடீஸ், பிளட் பிரஷர், கொலஸ்டிரால், ஆர்த்ரைடீஸ் போன்ற வயதானவர்களுக்கே உரிய வியாதிகள், மருமகள் லலிதா டாக்டரின் அறிவுரைப்படி உப்பு, சர்க்கரை, கொழுப்பு, எண்ணெய் இவற்றைக் குறைந்து சாப்பாடும் அளவாகக் கொடுத்து வந்தாள். வந்தாள் மந்தரை மகள் ராஜி மூலமாக.

''ஐயய்யோ என்னம்மா? காப்பியா இது. வெறும் கரித் தண்ணியா கஷாயம் மாதிரி இருக்கு. மகராஜி பாலே கண்ணில காட்ட மாட்டா போலிருக்கு. காக்காய்க்குப் போடறாப்பல ஒரு வாய் சாதம் உனக்குப் போறுமோ? உப்புச் சப்பில்லாம வாயிலே வைக்க வழங்காம இந்தச் சமையலை நீ எப்படித்தான் சகிச்சண்டு சாப்பிடறயோ? உடம்பு பாதியா இளைச்சுப் போயிடுத்தே" மூக்கைச் சிந்தினாள் ராஜி. கண்ணிலிருந்து அருவியே கொட்டியது. அவ்வளவுதான் விசாலம் மாமி சிறிது நாட்களிலேயே முதியோர் இல்லத்துக்குச் செல்லும்படி ஆகி விட்டது.

ஒட்டுமொத்தமாக எல்லா நாத்தனார்களுமே இப்படி இருக்கிறார்கள் என்று குற்றம் சொல்லவில்லை. புதிதாக கல்யாணமான ஒரு பெண் புதிய வீட்டில், புதிய சூழ்நிலையில் இருட்டில் சிக்கிக் கொண்ட குருட்டுப் பூனையாக தடுமாறும் பொழுது, கலங்கரை விளக்கமாக அவ் வீட்டு மனிதர்களின் குணாதிசயங்களை, படிக்க வழக்கங்களை ஒரு நெருங்கிய சிநேகிதியாக இருந்து, அவள் மனதை இதமாக வருடி, சொல்லித் தந்து ஒளி விளக்காகத் திகழும் நாத்தனார்களும் இருக்கிறார்கள். அடுத்த தலைமுறைப் பழக்க வழக்கங்களை



ஜீரணிக்க முடியாமல் முந்தைய தலைமுறை மாமியார் திணறும் பொழுது பக்குவமாக தன் அம்மாவிடம் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்ளுமாறு கூறும் நாத்தனார்களும் உண்டு.

கலா ஒரே பெண்ணாக வசதியாக செல்லமாக வளர்ந்து கல்லூரிப் படிப்பை முடித்த கையுடனேயே கூட்டுக் குடும்பத்தில் வாழ்க்கைப்பட்ட பெண். திருமணமான காலேஜில் படிக்கும் இரண்டு நாத்தனார்கள். கலாவின் வாயிலாகவே அவள் தன் நாத்தனாரைப் பற்றிக் கூறுவதைக் கேட்கலாமா? "குடும்ப நிர்வாகம், சமையல் கலை போன்றவற்றின் அரிச்சுவடி கூடத் தெரியாத எனக்குத் திருமணமாகி புகுந்த வீட்டில் வலது காலை எடுத்து வைத்து நுழைந்த பொழுது கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில் விட்டது போல் இருந்தது. என் நாத்தனார்கள் இரண்டு பேரும் மிகவும் அன்புடன், என் மனம் வருத்தப்படாத வகையில் தோழமையுடன் தாயினும் சாலப்பரிந்து எல்லாவற்றையும் சொல்லித் தந்தார்கள். இன்று அவர்களே, "மன்னி குடும்பத்தை மிகவும் நன்றாக நிர்வாகம் பண்ணுகிறாள்" என்று சர்டிபிகேட் கொடுக்குமளவுக்குத் தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறேன் என்றால் அந்தப் பெருமை என் நாத்தனார்களையே சாரும்." நாத்தனார்கள் இம்மாதிரி சகோதரன் மனைவிக்கு 'நானிருக்க பயமேன்' என்று அபயக்கரம் நீட்டுபவர்களாக இருக்க வேண்டும். அவர்களை அச்சுறுத்துபவர்களாக இருக்கக் கூடாது.

ஒரு பெண்ணின் திருமண சமயத்தில் திருமணத்திற்கு முதல் நாள் இரவு பெண்ணின் நாத்தனார்தான் சந்தனம் பூசி, குங்குமம் இட்டு, பூச்சூட்டி மாலை போட்டு புதுப் புடைவை உடுத்தி விட்டு தலைப்பில் வெற்றிலை, பாக்கு, மஞ்சள், பழம் இவற்றை வைத்துக் கட்ட வேண்டும். அதைப் போலவே மறுநாள் திருமணத்தன்று மணப் பெண்ணுக்குக் கூறைப் புடைவை உடுத்த வேண்டும். தாலிக் கயிற்றில் இரண்டு முடிச்சுக்கள்தான் கணவன் போட வேண்டும் மூன்றாவது முடிச்சு போடும் ஏக போக உரிமை நாத்தனாருக்கே உண்டு. நாத்தனார், மன்னியின் சுமுகமான உறவின் முடிச்சுதான் மூன்றாவது முடிச்சோ!

அதைப் போலவே ஒரு சகோதரியின் திருமணத்தில் முதல் நாள் இரவு நிச்சய தார்த்தத்தின் பொழுது தன் சகோதரியின் கணவனுக்கு (அதாவது மாப்பிள்ளைக்கு) சகோதரன் மாலை சூட்டி, சந்தனம் பூசி உபசரிக்க வேண்டும்.

ஒரு மணப்பெண்ணுக்குக் கூடப் பிறந்த சகோதரனோ, ஒரு மணமகனுக்கு உடன் பிறந்த சகோதரியோ இல்லாவிடில் இரவல் சகோதரனை, சகோதரியை தேடும் நிலைமை ஏற்பட்டு விடுகிறது. இப்பொழுது தெரிகிறதா உடன்பிறப்புக்களின் அருமை?

இதே போல் இவர்களுடைய பெண், பிள்ளை இவர்களின் திருமண சமயத்தில் கூட மாலை மாற்றும் சமயத்தில் மாமா தான் உடன் இருக்க வேண்டும் (பழைய காலத்தில் தோள் தூக்குவார்கள்). அன்பளிப்பாக முதல் பணம் அம்மான் (அதாவது மாமா)தான் தர வேண்டும். அதே மாதிரி ஆரத்தி எடுத்தல், சீர் வரிசை சுமத்தல் இவை அத்தையின் ஏகபோக உரிமை.

சகோதர, சகோதரிகள் என்றும் ஒற்றுமையுடன் இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன், இவ்வளவு அழகான, உயர்ந்த ஓர் ஏற்பாட்டை, அமைப்பை நம் முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தி இருக்கிறார்கள் என்பதை நினைக்க நினைக்க மிகவும் வியப்பாகவும், அதே சமயம் மகிழ்ச்சியாகவும் உள்ளது. நாம் ஏன் நம்முடைய வக்கிரமான, ஆங்காரமான, பொறாமையான மனப் போக்கினால் இந்த உறவை நாசமாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்?

ஒரு காலகட்டத்திற்குப் பிறகு ஒரு பெண்ணின் பெற்றோர் மரணமடைந்து விடுவார்கள். கூடப்பிறந்த சகோதரன்தான் பிறகு தந்தை ஸ்தானத்திலும் சகோதரன் மனைவி தாய் ஸ்தானத்திலும் இருந்து சரீரத்தால் தேவையானால் பணத்தாலும், ஆபத்துக் காலத்தில் உதவ வேண்டும். சகோதரியும் சகோதரனுக்கு தன்னால் இயன்ற உதவியைச் செய்ய வேண்டும். ஒரு முக்கிய வேண்டுகோள். தயவு செய்து மாமியாருக்கும், மருமகளுக்கும் நடக்கும் சண்டைக் கச்சேரிக்கு சுருதி சேர்த்துக் கொடுத்து பக்காவாக பக்கவாத்தியம் வாசிப்பவர்களாக நாத்தனார்களே நீங்கள் இருக்காதீர்கள். இருவருக்கும் இடையே ஒரு நல்லுறவுப் பாலமாக இருங்கள். ஒருமுறை மனத்தில் விரிசல் ஏற்பட்டு விட்டால் அவ்வளவுதான். பிறகு ஆயுள் முழுவதும் ஒருவருக்கொருவர் ஒட்டாது. அன்பு வராது. மனம் என்ன கண்ணாடியா ஃபெவிகால் போட்டு ஒட்ட வைப்பதற்கு?

தீயினாற் சுட்டபுண் உள்ளாறும் —
ஆறாதே
நாவினாற் சுட்ட வடு.

என்பது வள்ளுவர் வாக்கு அன்றோ?

ஆகையால் நாத்தனார் ஸ்தானம் வகிப்பவர்களே, உங்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள். 'தம்பி உடையான் படைக்கு அஞ்சான்' என்று சொல்லுவது 'தங்கை உடையான் படைக்கு அஞ்சான்' என்று மற்றவர்கள் கூறும்படி செய்வது உங்கள் கையில்தான் உள்ளது.

— மீனாட்சி

ஒரு தாய் தன் பத்துக் குழந்தைகளையும் கண்ணை இமை காப்பது போலக் காக்கிறாள். ஆனால் வளர்ந்த பிறகு பத்துக் குழந்தைகளும் ஒன்று சேர்ந்து தாயைக் காப்பாற்றியதாக வரலாறே இல்லை.

— யூதப் பழமொழி.

தொகுப்பு: ஆர். பிரபாவதி.



மஞ்சள் பாவாடை, சிவப்புத் தாவணி (ரூபா) — வட இந்திய மாநிலங்களில் பெண்களால் விரும்பி அணியப்படும் 'காக்ரா சோளி'யும் நம் தமிழகத்துப் பாவாடை தாவணியும் ஒன்றாய்க் கலந்த வடிவமைப்பு. பாவாடையில் 'அப்ளிக் வொர்க்' 'பாட்ச் வொர்க்' போன்றவை அலங்காரத்துக்கு.



சிவப்புப் பாவாடை, பச்சை சோளி (காயத்ரி) — கொஞ்சம் தைரியமான பெண்களாயிருந்தால் இது போலப் பாவாடையின் உயரத்தை 'மிடி' போலக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். புள்ளியிட்ட 'பந்தினி' துணியில் தைக்கப்பட்ட இப்பாவாடைக்குக் கொசுவமும் குறைவு. ஒரு காலில் மட்டும் கொலுசு அணிவதும் இப்போது ஃபாஷனாமே.

தொடர்ச்சி 28 — ஆம் பக்கம்

கொலு

சில யோசனைகள்

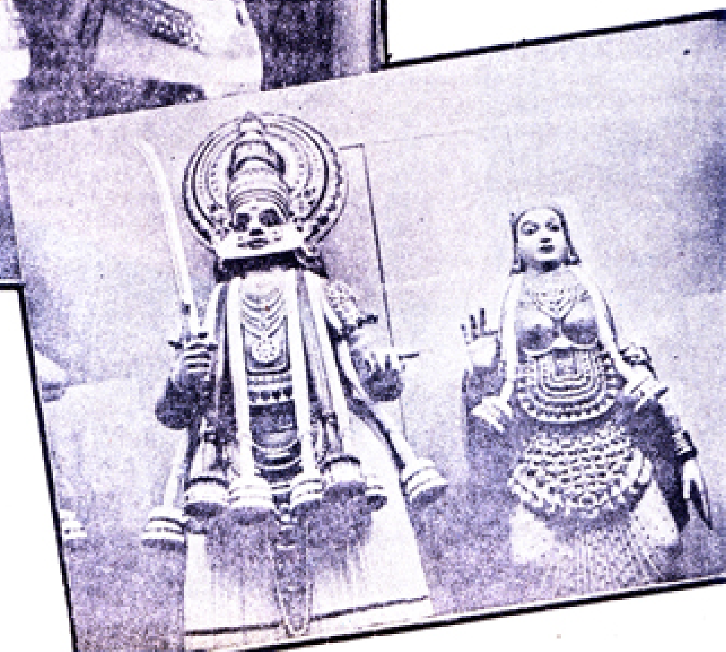
தெருக்கள், சாலைகள் அமைக்கும் போது கறுப்பு ரிப்பனைப் பசை தடவி, மடிப்பில்லாமல் நீளமாக ஒட்டி விடுங்கள். அதன் இரு பக்கங்களிலும் தள்ளித் தள்ளி சாக்பீஸை நிறுத்தி, அதன் மேல் கலர் பாசியைப் பசை தடவி வைத்து விடுங்கள். இப்போது தார் ரோடும், தெரு விளக்குகளும் பிரமாதமாக அமைந்து விடும்.

மலைகளுக்கு விளக்குகள் அமைக்கும் போது தீக்குச்சியின் மருந்துள்ள நுனியை மஞ்சள் கலரில் தோய்த்து, படிகளின் பக்கங்களில் நிறுத்தலாம் அல்லது மஞ்சள் ஜிகினா பேப்பரை 'பஞ்ச்' செய்து, பசை தடவி தீக்குச்சியின் முனையில் ஒட்டியும் குத்தி வைக்கலாம். இது இன்னும் நிஜமாகவே விளக்குகள் ஒளி வீசுவது போலவே இருக்கும். (மலை மீதிருப்பதால் விளக்குகள் சிறியதாக இருக்க வேண்டும் இந்த இடத்தில் முன்பு சொன்ன சாக்பீஸ் விளக்குகளை வைத்தால் பொருத்தமாக இருக்காது.)









வீட்டைச் சுற்றி வளர்ந்திருக்கும் புற்களை அப்படியே அடலாகப் பெயர்த்தெடுத்து, புல்லின் மேல் நுனிகளைச் சமமாகக் கத்தரித்து, பூங்காவில் விருப்பமான இடத்தில் வைத்து, தேவையானால் இடத்தை மாற்றியும் வைத்துக் கொள்ளலாம் (இதை மாலையில் எடுத்து வைத்து மறுநாள் மாற்றிவிட வேண்டும்).

வீட்டில் நிறைய கண்ணாடி தம்ளர்கள் இருந்தால் (டிசைன் இல்லாமல் பிளைனாக இருக்க வேண்டும்) அதில் கால் அங்குலத்திற்கு மணல் போட்டு, சுத்தமான நீர்விட்டு, நாலைந்து குட்டி கலர் மீன்களைப் போட்டு கொலுப் படிகளின் இரு பக்கங்களிலும் வைத்தால் படிகள்களை கட்டும். குழந்தைகள் விருப்பமாகப் பார்ப்பார்கள்.

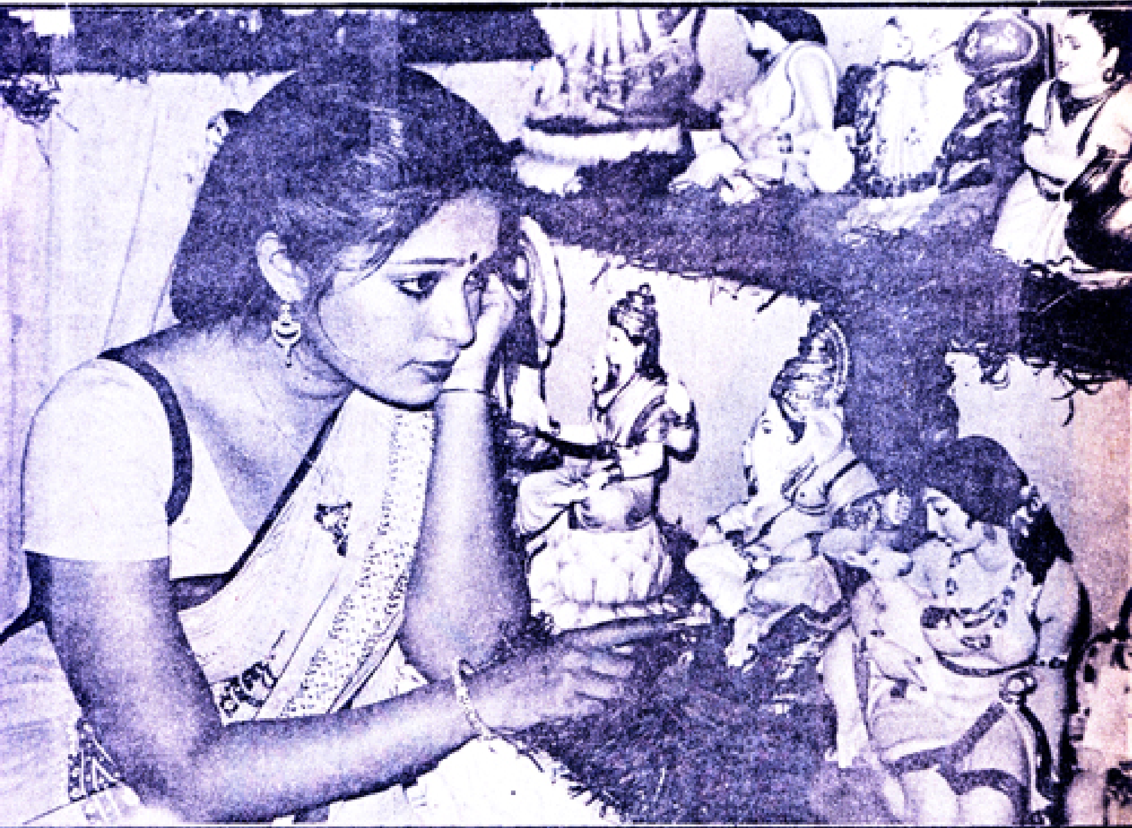
நவராத்திரிக்கு ஒரு பெரிய கண்ணாடிப் பையில் வெற்றிலைப் பாக்கு பழத்தையும், சிறிய பையில் சுண்டலையும் போட்டு 'பின்' பண்ணித் தயாராக வைத்துக் கொண்டால், எத்தனை பேர் வந்தாலும், உடனுக்குடன் கொடுக்க வசதியாக இருப்பதுடன், எல்லார் வீட்டு சுண்டல்களும், ஒன்றாகக் கலக்காமலும் வெற்றிலை பாக்குடன் சேர்ந்து தின்ன முடியாமல் வீணாகாமலும் இருக்கும்.

கொலு பார்க்க வந்தவர்களை வற்புறுத்தி பாடச் சொல்லிவிட்டு, நீங்கள் பாட்டுக்கு உள்ளே வேலை செய்து கொண்டும், வந்த மற்றவர்களிடம் அரட்டை அடித்துக் கொண்டும் இருக்காமல் பாட்டிற்கும், பாடுபவருக்கும் மதிப்பளித்துக் கேளுங்கள்.

நவராத்திரி முடிந்து பொம்மைகளை எடுத்து, வைக்கும் போது அந்தந்த 'செட்' குட்டிப் பொம்மைகளைத் தனித்தனி டப்பாக்களில் வைத்து, டப்பாவில் பெயர் எழுதி ஒட்டி வைத்தால் அடுத்த கொலுவின் போது, குறிப்பிட்ட பொம்மைகளைத் தேடிக் கொண்டிருக்காமல் சட்டென்று எடுத்து வைக்க வசதியாக இருக்கும்.

''சாதி, மத பேதமின்றி, அனைவரையும் உங்கள் இல்லத்திற்கு வரவழைத்து விட்டுப் போன நட்பைத் தொடரவும், புதிய நட்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும், கூடிய ஓர் அரிய பண்டிகையான இந்த நவராத்திரியைச் சிறப்புடன் கொண்டாடி மகிழுங்கள்!''

— உமா நாராயணசுவாமி.



மஞ்சள் 'கண்ணாடி வேலைப்பாடு' (காயத்ரி) — குர்தாவில் இருக்கும் கண்ணாடி வேலைப்பாடு ஸ்ரீபெரும்புதூர்க் கலைஞர்களால் செய்யப்படுவது. அலங்காரமாகத் தோன்றினாலும் துணி 'டெரிகாட்டன்' ஆதலால் துவைத்து அணிந்து கொள்ள வசதியானது. சுருக்கம் விழாது.



25 – ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி

தேன் கலர் சல்வார் கமீஸ் (ரூபா) – உடையின் நிறம் இதுபோல அரிதானதாக இருந்தால் வேலைப்பாடுகள் இல்லாமலேயே எடுப்பாகத் தோன்றும். துப்பட்டாவில் இருக்கும் அன்ன வேலைப்பாடு அழகை இரட்டிப்பாக்குகிறது.

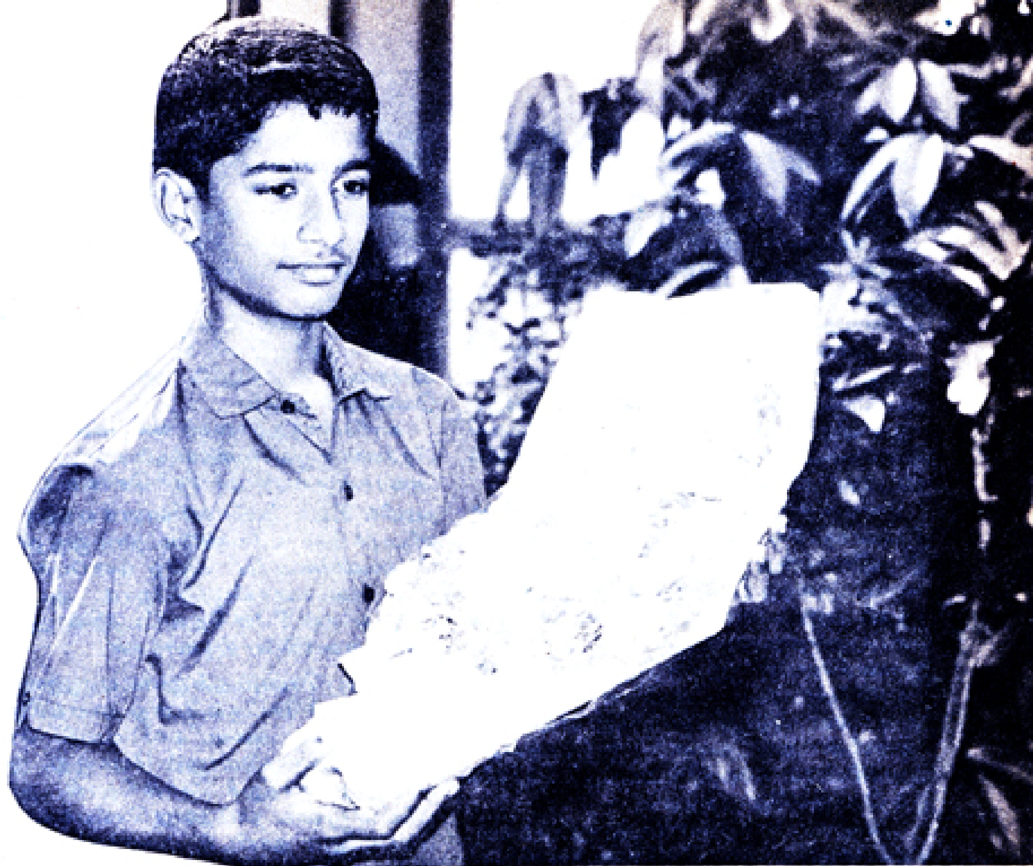
ஆடைகள் வடிவமைப்பு: 'சில்பி' ஆடை வடிவகத்தைச் சேர்ந்த அருந்ததி மேனன், பாமினி நாராயணன்.

தொகுப்பு:

நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

அட்டை வண்ணப்படம், வண்ணப் படங்கள்: யோகா.





'சாரி' சொல்வது ரொம்ப சரி!

நீங்கள் எத்தனைக்கெத்தனை உணர்ச்சி வசப்படுகிறீர்களோ, அத்தனைக் கத்தனை 'சாரி' சொல்ல வேண்டியவராகி விடுகிறீர்கள். அப்படியென்றால்? நீங்கள் அதிகம் தவறு செய்கிறீர்கள் என்றுதான் அர்த்தம்.

'சாரி' சொல்லவே தயங்காதீர்கள். வருத்தம் தெரிவித்துக் கொள்ளும் போது தரையைப் பார்க்காதீர்கள். எதிராளியின் முகத்தை நேருக்கு நேர் பார்த்துக் கொண்டு சொல்லுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் உண்மையாகவே உங்கள் தவறுக்கு வருந்துகிறீர்கள் என்பதை அவர் உணர்வார்.

உங்களுக்குக் கீழ் வேலை பார்க்கிறவரை அவசரப்பட்டுக் கடிந்து கொள்ளாதீர்கள். சில சமயத்தில் அந்தத் தவறு உங்களுடையதாகவே இருக்கும்.

தவறுகளுக்குப் பொறுப்பேற்பதைவிட சிறந்த முறையில் மன்னிப்புக் கேட்க முடியாது. சிறந்த தலைவர் அல்லது நிர்வாகிக்கு லட்சணம் அதுதான்.

உங்கள் நெருங்கிய சிநேகிதி வீட்டுக்குக் குழந்தையோடு போயிருப்பீர்கள். உங்களுடைய 'துறுதுறு' மகன், டேபிள் மீதிருந்த பிளாஸ்கை உடைத்திருப்பான், ட. வி. யை ரிப்பேராக்கியிருப்பான். அப்போது நீங்கள் சொல்கிற 'சாரி' பெறுமானமற்றதாகிவிடும்.

'பிளாஸ்க் என்ன விலை?' என்று கேட்டு நீங்கள் பணம் கொடுக்கத் தயாராவீர்கள். ஆனால் உங்கள் தோழி அதன் விலையைச்

சொல்ல மாட்டாள். அவளைத் திருப்திப் படுத்த ஒரே வழி, அதே போல ஒரு பிளாஸ்க் வாங்கி வந்து அவள் கையில் கொடுத்து விட்டு 'சாரி' சொல்வதுதான்.

டி. வி. யை ரிப்பேர் செய்ய ஒரு மெக்கா னிக்கை உங்கள் செலவில், பொறுப்பில் அனுப்பி விட்டு, பிறகு ஃபோனில் 'சாரி' சொல்வதுதான் பொருத்தம்.

உறவினர் வீட்டு விருந்துக்கு நீங்கள் போக முடியாத நிலையில் இருக்கலாம். அப்போது தக்க காரணம் காட்டிக் கடிதம் எழுதி விடுவதுதான் முறை. சிறு குறிப்பாயி னும் உண்மையான வருத்தத்தைத் தெரிவிக் கும் அடையாளம் அதுவே.

உங்கள் சிநேகிதியின் வீடியோ டேக்கை இரவலாகக்கேட்டிருப்பீர்கள். ஒருநாள் என்ற இடத்தில் மூன்று நாட்கள் 'லேட்'டாகியிருக் கலாம். அதைத் திருப்பித் தரும்போது ஒரு கடிதம் அனுப்பலாம். அத்துடன் சிறு அன் பளிப்பு ஒன்றையும் (செண்ட் பாட்டில் மாதிரி) இணைக்கலாம். அது ஈடு செய்யும் விதத்தில் கொடுப்பதாகாது. 'ஆள் எ டோக்கன் ஆஃப் லவ்' என்று தெரிவித்து விடுங்கள். 'அன்பின் அடையாளம்' வருத்தத்தைப் போக்கிவிடும். காலத்தில் வருத்தம் தெரிவித் துக் கொள்வதே முக்கியம்.

அயலாரிடம் உங்கள் தவறுக்கு வருத்தம் தெரிவிக்கும் பாங்கு, நெருங்கியவர்களிடம் வருவதில்லை. நீங்கள் மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டுமென்று அவர்கள் எதிர்பார்ப்ப தில்லைதான். ஆனால், மீண்டும் அதே தவறை நீங்கள் செய்யக் கூடாது என்று எதிர்பார்ப் பார்களல்லவா? எனவே, கவனமாயிருங்கள்.

சில நேரங்களில் நீங்கள் தவறு செய்தா லும், செய்யாவிட்டாலும் மன்னிப்புக் கேட்டே ஆக வேண்டி வரும். அப்போது நீங்கள் எக்ஸ்க்யூஸ் (மன்னிப்பு) கேட்பதன் மூலம் சுமுகமான நிலையை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக, உங்கள் மேலதி காரியிடம் பேசும் போது, சரியான வார்த் தையைத் தேர்ந்தெடுக்காமல் தடுமாறி இருப்பீர்கள்.

உங்கள் கணவரிடம் சண்டை போட்டிருப் பீர்கள். அதே நேரம் உங்கள் பிறந்தகத்து விசேஷம் ஒன்றிலும் கலந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

காரியார்த்தமானவர்கள் வீணாக ஒரு பிரச்னை உருவாவதை விரும்பமாட்டார்கள். அவர்கள் தயங்காமல் சாரி சொல்லத் தயார்.

நம்மில் சிலர் 'அனாவசியமாக எதற்கு மன் னிப்புக் கேட்க வேண்டும். நாம் ஒரு தப்பும் செய்யவில்லையே' என்ற மனப்பான்மை உடையவர்களாயிருக்கிறோம். அப்படிப் பட்டவர்கள் சிநேகித வட்டத்தின் அதிருப் திக்கு ஆளாகியே தீருவார்கள்.

குறும்பு செய்யும் தன்னுடைய குழந்தைகள் மன்னிப்புக் கேட்கும் போது தாய் மகிழ்ச்சி அடைகிறாள். அவை, 'சாரி! மம்மி!' என்று கண் கலங்கித் தடுமாறும் பொழுது, முத்த மிட்டு அணைத்துக் கொள்கிறாள். அந்தப் பரிவின் மூலம், 'நாம் தவறு செய்யக் கூடாது, செய்தாலும் தாயிடம் மறைக்கக் கூடாது' என்ற மனப்பான்மை குழந்தைகளுக்கு வந்து விடுகிறது.

எப்போதுமே மற்றவர்களை நேசிப்பவர் களால் அவர்களை மன்னித்து விடவும் முடி யும்.

— தேவநாதன்.

புதுமையான கண்டல்

ஒரு கப் பெரிய ஜவ்வரிசியில் 3 கப் தண்ணீர் விட்டு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து காலையில் ஊற வைத்து விடுங்கள். அடிக்கடிக் கரண்டியால் கிளறி விடவும். தண்ணீர் போதவில்லையா னால், மேலும் ஒரு கப் ஊற்றி மூடி வையுங்கள். மாலை வாணலியில் தே. எண்ணெய்விட்டுக் கடுகு, மி. வற்றல், க. பருப்பு, பெருங்காயம், கறிவேப் பிலை தாளித்து, அதில் ஜவ்வரிசியைத் தண்ணீர் இல்லாமல் பிழிந்து போட்டு, சிறிது தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து 2 நிமி டம் கிளறி இறக்கவும். தேவையானால் சிறிது எலுமிச்சம்பழச் சாறு கலந்தும், கிளறி இறக்கலாம். உதிரி உதிரியாக இருக்கும்.

இந்த ஜவ்வரிசிச் கண்டல் மிகவும் சுவையாகவும், மணமாகவும் இருப்ப தோடு, பார்க்கவும் முத்து முத்தாக, அழ காக இருக்கும். வழக்கமாகக் கொலு வுக்குச் செய்யும் கண்டலில் மாறுதலுக்கு இந்த ஜவ்வரிசிச் கண்டலையும் ஒருநாள் செய்து பாருங்கள். அதைப் பெற்றுச் சாப் பிடும் உங்கள் தோழியும் புது மாதிரியான கண்டலாக இருக்கிறதே என வியந்து பாராட்டவும் செய்வார்.

— ஆர். பாலா.

தேங்காய் துருவி பால் எடுத்த பின் அந்தத் தூளைத் தூரப் போடாமல், அதை ஒரு புடைவை அட்டைப் பெட்டியில் சாதம் வடித்த கஞ்சி அல்லது பசை தடவி இந்தத் தூளை தூவிப் பரப்பவும். அதன் மீது நல்வரவு, வெல்கம், வணக்கம் என்று எழுதி இந்தக் கொலுப் படியின் அடியில் வைத்தால் நன்றாக இருக் கும்.

— பாலா.

எனது புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட்.
இது துவைக்கிறது,
உலர்த்துகிறது,
நடக்கிறது,
பேசவும் செய்கிறது!



புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட்.
மற்றவற்றை அரை குறையாகக்
காட்டும் ஒரு வாஷிங் மெஷின்.
இது துவைத்து உலர்த்துகிறது.

உங்களுடன் பேசுகிறது!

துவைத்து முடிந்தவுடன் இந்த வாஷிங் மெஷினில் உள்ள பஸ்ஸர் ஒலித்து உங்களுக்குத் தெரிவிக்கிறது. காத்திருக்கவோ, கவலைப்படவோ தேவையில்லை.

இது நடக்கிறது!

குளியல் அறையில் இருந்து துணி உலர்த்தும் கொடி வரை இதை நீங்கள் உருட்டிச் செல்லலாம். உங்கள் கணவர் குளியல் அறையில் தாராளமாக சவரம் செய்து, ஆடிப்பாடிக் குளிக்கலாம். (தண்ணீர் கஷ்டமும், இடப்பிரச்சினையும் உள்ள இந்த நாளில் இது அவசியம்தானே!)

நீடித்து உழைத்திட, உறுதியாக உருவாக்கப்பட்டது

நவீன ஜப்பானிய வடிவமைப்பு மற்றும் தொழில்நுட்பத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது மகாராஜா வாஷ்எய்ட். இந்திய நிலைமைக்கு ஏற்ப நாங்கள் நேர்த்தியாக்கியுள்ளோம். ஆயுள் முழுவதும் உழைத்திட பி.பி. கோ பாலிமெர் வாஷிங் டப் இதில் உள்ளது. கடினமாக உழைக்கும் இதன் மோட்டார், தாறுமாறான மின்சப்ளையைத் தாங்கிக் கொள்ளும்! எவ்வளவு துணிகளை வேண்டுமானாலும் துவைத்து, உலர்த்தலாம். மெஷின் சூடேறாது. உங்கள் துணிகளைப் புத்தம் புதிதாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. கவலை வேண்டாம். ஷாக்கோ, அதிர்ச்சியோ இல்லை.

மகாராஜா உத்தரவாதம்

15 ஆண்டுகளாக உங்களுக்கு மிகச்சிறந்த வீட்டுச் சாதனங்களை வழங்கிவரும் ஒரு நிறுவனத்தின் தயாரிப்பு புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட்.
உங்கள் மெஷின் தடையின்றி இயங்கிட எங்கள் சர்வீஸ் இஞ்சினியர்கள் உதவுகின்றனர்.
புதிய மகாராஜா வாஷ்எய்ட். ஒரு மூட்டைத் துணியையும் துவைத்து உலர்த்துகிறது அயராமல்.

வெற்றிகரமான வீட்டுச் சாதனங்களின் மகாராஜா பரம்பரை.



இன்றே அருகிலுள்ள டீலரை அணுகுங்கள்.

Maharaja
WASHAID

உங்கள் துணிகளை எடுப்பாக்குகிறது!

CLARION D 177 TAM



வழக்கம் போல சனிக் கிழமை மத்தியானம் வித்யா அம்மா வீட்டிற்கு வந்தாள். அவள் தலையைப் பார்த்தவுடன் தோசைக் கல்லை அடுப்பில் போட்டாள் அம்மா.

''வாடிம்மா. போய் கை, காலை அலம்பிண்டு வந்து உக்காரு.. சூடா இரண்டு தோசை தின்னு.''

தட்டைப் போட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்தாள்.

''உன் கை வேலையே தனி. இப்படி பட்டுப் பட்டா மெலிசா உன்னாலதான் தோசை வார்க்க முடியும். இருக்காளே எங்க மாமியாரும். தண்டமேன்னு வாத்து அடுக்கிடுவா. ஆறி அவலாப் போய்த் திங்கணும்; தோலைத் திங்கறா மாதிரி.''

''இன்னும் ரெண்டு போட்டுக்கோ. தேய்ஞ்சு தொடப்பமா போயிண்டிருக்கே. வயித்துக்கு நல்லா சாப்பிட்டாதானே'' என்று ஆறு தோசைக்கப்புறமும் வற்புறுத்தினாள்.

''நம்ம வீட்டோட போச்சு சாப்பாடு ஆமாம். ஆச்சா தோசைக் கடை. வந்து உக்காரு. சித்த பேசலாம்.''

''இப்படியே பேசேன். இன்னும் பத்து தோசை வாத்து வைச்சுட்டு வரேன். ஆச்சுன்னு காரியம் ஆகும்.''

''யாருக்கு?''

''வருவாளே உங்க மன்னி. நாலுதான் திம்பா. உங்கண்ணா சிவா சொல்லியிருக்கான் அதிகம் வெயிட் போடக் கூடாதுன்னு. அதான் அளவுச் சாப்பாடு. எனக்கெதுக்கு வம்பு. நான் வார்த்து வெச்சுடறது. வேணும்னா திங்கட்டும். அப்பா நாலு எடுத்துப்பா. வேலைக்காரிக்கு ரெண்டு. நான் இன்னிக்கு வெறும் கஞ்சிதான். சரி வா. ஃபேன்ல உக்காரு.

''என்னவோ, மனசே வெறுத்துப் போயிடுத்து. உன் மாப்பிள்ளைக்கு மூளையே இல்லை. வாரா வாரம் அவ அக்காமார் இரண்டு பேரும் வந்துடறா. டிஃபன் சாப்பாடு அமக்களப்படறது. காலம் இருக்கற இருப்பிலே இவருக்குச் சொன்னா புரியாது'' என்றவாறு தண்ணீர் குடிக்க ஃப்ரிஜ்ஜைத் திறந்தவள் கண்ணில் தட்டில் வைத்திருந்த திராட்சை பட்டது.

வட்டம்

''அட திராட்சை. யார் வாங்கிண்டு வந்தா?''

''வேற யாரு, சிவாதான். இங்க யாரு திங்கறா. அப்பாக்கு ஆகாது. எனக்குப் பல் கூசறது. நீ எடுத்துக்கோ. அலம்பித் தரட்டுமா?''

கிண்ணம் நிறைய திராட்சை எடுத்துக் கொண்டு சோபாவில் சாய்ந்தவாறு பேச்சுத் தொடர்ந்தது.

''இவர் போன வாரம் இரண்டு கிலோ திராட்சை வாங்கிண்டு வந்தார். அம்மா பொண்ணு எல்லாருமா உக்காந்து தின்னா. ஒரு பழத்தை என் கண்ணிலே காட்டலியே.''

''அப்படி என்னதான் வயிறோம்மா. கழுத்துக்குக் கீழே எல்லாம் ஒண்ணுதான். எல்லாருக்கும் குடுத்துட்டு சாப்பிட மாட்டாளோ? ஆனாலும் உன் மாமியார் ரொம்ப குசும்பி.''

''அவளுக்கு எல்லாத்தையும் பொண்ணுக வயத்திலே வெச்சு மூடிடணும். இவரை ஒண்ணும் வாங்கிண்டு வராதீங் கோன்னு சொன்னா கேட்க மாட்டார்.''

கிண்ணியில் நாலு திராட்சை இருக்கும் பொழுது ஏதோ ஞாபகம் வந்தாற் போல..

''ஆமா, எல்லாத்தையும் என்கிட்டே தந்துட்டியே. அப்புறம் அண்ணா, மன்னிக்கு?''

''அப்புறம் வாங்கறச்சே திங்கறா. நீ என்ன தினமுமா வரே. நீ சாப்பிடு. உனக்குத்தான் உங்க வீட்ல ஒண்ணும் கிடைக்காது. அப்பா நேத்து ஜிலேபி வாங்கிண்டு வந்தார். ரெண்டு எடுத்துக்கறியா?''

''போறும்மா. வயிறு ஃபுல்.''

''சித்த நாழி ரெஸ்ட் எடுத்துக்கோ. மாப்பிள்ளையை ஃபோன் பண்ணி இங்கே வரச் சொல்லு. ரெண்டு நாள் இரு. நான் ரசஞ் சாதம் பண்ணிப் போடறேன்.''

''இல்லேம்மா. நான் இங்கே வர்றதா சொல்லிட்டு வரலே. அடுத்த வாரம் ரெண்டு நாள் லீவ் வர்றது. அப்ப வரேன்.''

''கால்லே கஞ்சியை கொட்டிண்டு வரே. சித்த இரு. மன்னி வந்துடுவா.''

''மன்னி ஏன் லேட் இன்னிக்கு?''

''நேரே அவ அம்மா வீட்டுக்குப் போயிட்டு வராளோ என்னவோ. சொல்லிட்டுப் போற வழக்கமே இடையாதே.''

வித்யாவின் மன்னி உமாவைக் கொஞ்சம் பார்க்கலாம்.

''ஆமா, உமா. பாங்கிலேர்ந்து நேரே இங்கே வந்துட்டியே. உங்க மாமியாருக்கு ஃபோன் பண்ணி சொல்லிட்டியா?''

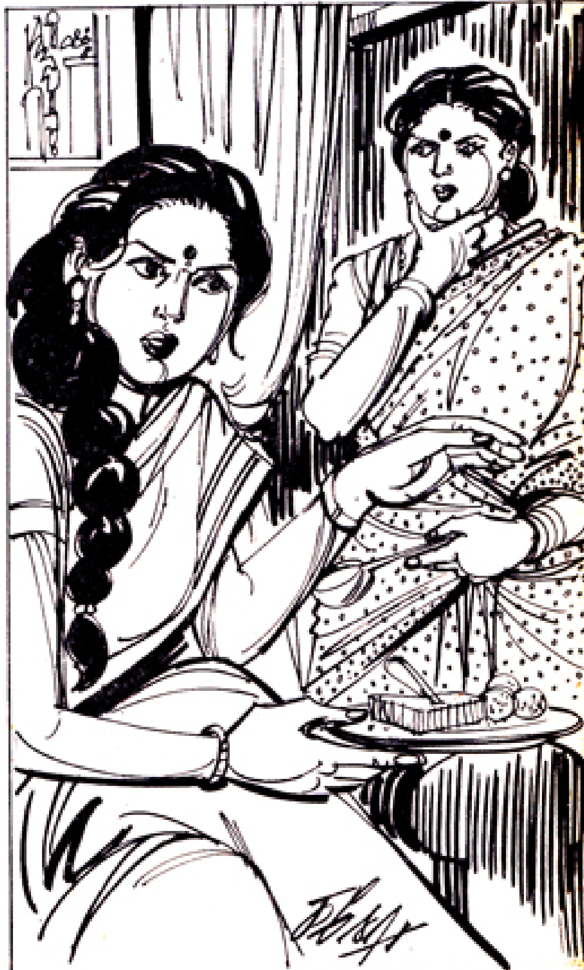
''ம். சொன்னா போச்சு. இல்லாட்டி மட்டும் எனக்காகக் கேசரியும் வடையும் சூடா பண்ணி வெச்சுண்டு காத்திண்டிருக்கப் போறாளா என்ன? எனக்குப் பிடிக்காதுன்னு தெரிஞ்சுண்டு, தண்டக் கடனே என்று நாலு தோசை வார்த்து வெச்சுடுவா. போறும் போதாதற்கு இன்னிக்கு சனிக் கிழமையா, நிச்சயமா என் நாத்தனார்க்காரி வந்திருப்பா. அம்மாவும், பொண்ணுமா, அவள் மாமியார் தலையை உருட்டுவா. குசுகுசுன்னு பேசிண்டிருப்பா. வீட்டிலே இருக்கற சகலத்தையும் பொண்ணு சாப்பிட்டாதான் திருப்தி.''

''என்ன மனுஷாளோம்மா. சரி, உன் மூஞ்சி வாடியிருக்கு. காத்தாலே சாப்பிட்டதுதானே. மொதல்ல டிஃபன் சாப்பிடு. இன்னிக்கு நீ வருவேன்னு தோணித்து. அவல் கேசரி பண்ணியிருக்கேன். சூடா எடுத்துக்கோ.''

''அவல் கேசரியா. அண்ணா, மன்னிக்கு ஸ்வீட் ஆகாதே.''

''ஆமா, எல்லாரையும் நினைச்சுண்டு டிஃபன் பண்ண முடியுமா. பிடிக்கறதோ பிடிக்கலியோ இங்க வேண்டியதுதான். இருக்கற மூணு பேர்க்கு நாலு டிபனா பண்ண முடியும்? நீ என்னிக்கோ ஒரு நாள் வரே. உங்க வீட்டிலதான் உனக்கு வாய்க்கு ருசியா ஒண்ணும் கிடைக்காது'' என்றவாறு மகளுக்குத் தட்டு வைத்தாள்.

உமாவின் மன்னி எங்கே போயிருப்பாள் என்று சொல்லாமலே புரிந்திருக்குமே!



பானுகுமார்



தாகம் தருபவருக்கும் லிம்கா
தாகம் தணிப்பவருக்கும் லிம்கா

விருந்துகளில் அனைவரின் தாகத்தையும் தீர்க்க முனைந்து முனைந்து அல்லது மற்றவர் மனத்தில் தாகத்தை ஏற்படுத்த முனைந்து முனைந்து களைத்து நீங்கள் தாகத்தால் தவிக்கும் பொழுது... ஐயோடானிக் சால்ட் அடங்கிய கிருமிகள் அற்ற லிம்கா அருந்தி தாகம் தணிப்பீர்.





RADEUS/PE/L/6/89-TAM

ARTIFICIALLY FLAVOURED. CONTAINS NO FRUIT JUICE OR FRUIT PULP
® THE REGISTERED TRADEMARK OF PARLE (EXPORTS) LTD., BOMBAY.

பதியன் செடிகள்

வித்தியாசமான உறவுகள்:

மனநல மருத்துவர் திருமதி சாந்தி கருணாகரனின் விளக்கங்கள்:

○ தத்து எடுத்துக் கொள்ளப்படும் குழந்தைகளுக்கு, அதனால் பின்னாளில் ஏதாவது மனப் பிரச்னைகள் தோன்ற வாய்ப்புண்டா?

அது வேறு சில விஷயங்களைப் பொறுத்தது. எந்த வயதில் அவர்கள் தத்து எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறார்கள் என்பது மிக முக்கியம். மிக இளம் வயதிலேயே தத்து எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டால் அவர்களால் தங்கள் வளர்ப்புப் பெற்றோருடன், அந்தக் குடும்பச் சூழ்நிலையில், எந்த வேறுபாடுமில்லாமல் ஒத்துப் போக முடியும். அதுவும் முதல் மூன்று வருடங்கள் ஒரு குழந்தையின் மன நலனைப் பொறுத்தவரை மிகவும் முக்கியமானவை. அந்தப் பருவம்தான் பின்னாளில் அக்குழந்தையின் கேரக்டரை உருவாக்குகிறது என்று கூடச் சொல்லலாம். பெரிய சிறுவர் — சிறுமியரைத் தத்தெடுத்துக் கொள்வது வளர்ப்புப் பெற்றோர், அந்தச் சிறுவன், சிறுமி ஆகிய இருபாலாருக்கும் சில பிரச்னைகளை ஏற்படுத்தும். அதுவும் குறிப்பிட்ட வயது வரை ஒரு சூழலில் வளர்ந்துவிட்டுத் திடீரென்று மிகவும் அன்னியமான சூழ்நிலையில் அக்குழந்தை வாழ்க்கையைத் தொடர வேண்டுமானால் 'ஒத்துப் போகும் பிரச்னைகள்' அதிகமாக இருக்கச் சாத்தியக் கூறு உண்டு.

○ தத்து எடுத்துக் கொள்ளப்படும் பெண் குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது தனிப்பட்ட பிரச்னைகள் உண்டா?

''பிரச்னைகள் பெரும்பாலும் பொதுவானவைதான். என்றாலும் தவறான முறையில் பிறந்த குழந்தைகள், அனாதைக் குழந்தைகள் ஆகியவை தன் பிறப்பு விவரத்தை அறிந்து கொண்டால் அவர்களது மனம்பிரச்னைகள் அதிகமாகும். முக்கியமாகப் பெண்கள் தங்கள் 'டீன் ஏஜில்' தங்கள் சொந்தப் பெற்றோர் இல்லாததை அதிகம் உணருவர். தன் வளர்ப்பும், பெற்றோர்கள் ஒருவருக்கொருவர் சண்டையிட்டுக் கொண்டால் —



அதுவும் அந்தச் சண்டை தன் சம்பந்தப் பட்ட ஒரு விஷயத்திற்காக என்றால் — அப்பெண்ணின் மனத்தில் ஒரு குற்ற உணர்ச் சியும் தோன்றும்.

o அப்படியானால் தத்து ·எடுக்கப்பட்ட விஷயத்தையே குழந்தைகளிடமிருந்து மறைத்து விடுதல் நல்லதில்லையா?

அதைவிட ஆபத்து வேறொன்றுமில்லை. பின்னாளில் வேறு யார் மூலமாவது உண்மையை அறியும் போது அவர்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவர். உணர்ச்சிகள் முழுப் பக்குவத்துக்கு வராத டீன் ஏஜில் இந்த அதிர்ச்சியைச் சந்தித்தால் அவர்களுக்குக் கோபம் வரும் — தன்னை ஒதுக்கிய சொந்தப் பெற்றோர் மீது மட்டுமல்ல; தன்னைத் தத்து எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் வளர்ப்புப் பெற்றோரின்மீதும்கூட.(இதை 'டிஸ்பிளேஸ்ட் ஆங்கர்' என்போம்). ஏன், சில சிறுவர், சிறுமியர் தங்கள் சொந்தப் பெற்றோரைத் தேடி வீட்டை விட்டே வெளியேறுவதும் உண்டு. மிக இளம் குழந்தைகளையே தத்து எடுத்துக் கொள்வதும், சற்று வளர்ந்ததும் அவர்களிடம் உண்மையைச் சொல்லி விடுவதும் தான் நல்லது. அதுதான் ஆரோக்கியமான உறவுக்கு வழி.

o சொந்தப் பெற்றோரைத் தேடி, வீட்டை விட்டு வெளியேறுவது என்பது கொஞ்சம் செயற்கையாகத் தோன்றுகிறதே?

உண்மைகள் கற்பனைகளையும் மிஞ்சக் கூடியவை.ஒரு நிகழ்ச்சியைச் சொல்கிறேன் கேளுங்கள். ஒரு பெண் தன் பதினைந்தாவது வயதில்தான் தத்து எடுக்கப்பட்டவள் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டாள். வீட்டில் அவளது வளர்ப்புப் பெற்றோர் அவளிடம் அவ்வப்போது காட்டிய அலட்சியங்கள் கூட தான் அவர்களது சொந்தக் குழந்தையாக இல்லாததால்தான் என்று கருதிக் கொண்டாள்.

விளைவு?

தவறான சேர்க்கை, போதை மருந்துப் பழக்கத்தின் ஆரம்பக் கட்டம். அவளை என்னிடம் சிகிச்சைக்காக அழைத்து வந்தபோது, அவளை மாற்ற மருந்துகள் மட்டும் பயன் படாது என்று அறிந்து கொண்டேன். அவளிடம் பேசினேன். பல வீடுகளில் சொந்தப் பெற்றோர்களே தங்கள் குழந்தைகளிடம் அலட்சியம் காட்டுவதையும், கோபப்படுவதையும் குறிப்பிட்டேன். அவளைத் தத்து எடுத்துள்ளனர் என்பதே அவள் அவர்களால் விரும்பிச் செய்யப் பட்ட தேர்வு என்றுதான் அர்த்தம் என்பதை விளக்கினேன். அவளது வளர்ப்புப் பெற்றோரையும் அழைத்து அவர்களது தவறுகளைச் சுட்டிக் காட்டினேன். சிறிது காலத்தில் மனப் பிளவுகள் மாறி அந்த வீட்டில் மகிழ்ச்சி நிலவியது.

o அப்படியானால் வளர்ப்புப் பெற்றோர்களுக்கு அதிகப் பொறுப்பு இருக்கிறது என்று சொல்லுங்கள்.

உண்மைதான். அவர்களுக்கு முக்கியமாகத் தங்கள் வளர்ப்புக் குழந்தைகளைப் புரிந்து கொள்ளும் சக்தியும், அவர்களுக்கு விளக்கிப் புரிய வைக்கும் தன்மையும் இருக்க வேண்டும். தாங்கள் காட்டும் அன்பிலும் கண்டிப்பிலும் அதிக மாறுதல்களை அனுமதிக்கக் கூடாது. சற்று வளர்ந்த குழந்தைகளைத் தத்தெடுத்துக் கொண்டால், அவர்கள் புதிய சூழ்நிலைக்குத் தங்களை மனத்தளவில் மாற்றிக் கொள்ளும் வரை, அவர்கள் மனநிலையைப் புரிந்து கொண்டு ஒத்துழைப்பு அளிக்க வேண்டும்.

சில சமயம் குழந்தை இல்லை என்பதற்காகத் தத்து எடுத்துக் கொள்ளும் தம்பதியருக்குப் பின்னாளில் சொந்தமாகவே குழந்தை பிறக்கலாம். இரண்டு குழந்தைகளையும் சமமாக பாவிப்பதோடு, அந்தச் சமத்துவத்தை அவர்கள் புரிந்து கொள்ள வைக்கவும் வேண்டும்.

o தத்தெடுக்கப்பட்ட சற்று வளர்ந்த சிறுவர் சிறுமியருக்கு உங்கள் யோசனைகள் என்ன?

ஒரு கணவன் — மனைவி உங்களைத் தத்து எடுத்துக் கொள்கிறார்களென்றாலே, உங்களை அவர்கள் விரும்பித் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். நீங்கள் அவர்களுக்குத் தேவையாக இருந்திருக்கிறீர்கள் என்றுதான் பொருள். உங்களுடைய வாழ்க்கையைத் திறந்த மனத்தோடு, சந்தோஷத்தோடு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். சொந்தப் பெற்றோர்களே தங்கள் குழந்தைகளிடம்மகிழ்ச்சி,வெறுப்பு,கோபம், கண்டிப்பு, ஆகிய அனைத்து உணர்ச்சிகளையுமே காட்டத்தான் செய்கிறார்கள்.

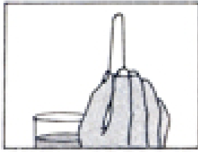
எனவே, உங்கள் வளர்ப்புப் பெற்றோர்கள் உங்களிடம் கண்டிப்போ, கோபமோ காட்டினால் அது நீங்கள் தத்துப் பிள்ளை என்பதால்தான் என்று நினைக்காதீர்கள். உங்களைப் பல வருடங்களாக வளர்த்து, உங்கள் வாழ்க்கையை மேம்படச் செய்த வளர்ப்புப் பெற்றோரின் நல்லனவற்றில் மட்டும் கவனம் செலுத்தி, அல்லாததைத் தள்ளி விடுங்கள்.

— அருண் சரண்யா.

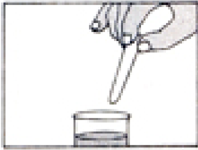
இரண்டு கண்கள் இரண்டு கண்களில் மயங்கிக் கிடப்பதல்ல, திருமணத்தின் பயன். தோளோடு தோள் நின்று நான்கு கண்கள் ஒரே திசையில் ஊன்றி நிற்பதே திருமணத்தின் வெற்றி.

— யாரோ

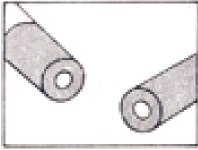
பற்குழியினால் வலி ஏற்பட்டு, இந்த அரும்புப் புன்னகை கண்ணீர்ப் பெருக்காய் மாறிட அனுமதிக்காதீர்கள்.



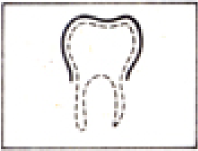
இந்த சாக் கட்டிகள் பல் என வையுங்கள், மற்றும் இந்த வண்ணத் திரவம் கோல்கேட்டின் விசேட ஃப்ளோரைடு.



சாக்கை திரவத்தில் தோய்த்து இரண்டாக உடைத்திடுங்கள்



வண்ணத் திரவம் சாக்கில் ஊடுருவிச் சென்றுள்ளதைப் போல...



கோல்கேட்டின் விசேட ஃப்ளோரைடு பல் எனமலில் ஊடுருவி கிருமிகளிலிருந்தும் பற்குழிகளிலிருந்தும் பாதுகாக்கிறது மற்றும் பற்களை உறுதியாக்குகிறது.

இப்போதே, குழந்தைக்கு ஃப்ளோரைடு பற்றி எடுத்துக் கூறுங்கள்.

கோல்கேட் ஃப்ளோரிகார்டு, கிருமிகளிலிருந்தும் பற்குழிகளிலிருந்தும் உங்கள் குழந்தைக்கு ஒப்பற்றப் பாதுகாப்பு.

ஒப்பற்ற ஃப்ளோரைடு பாதுகாப்பு



Rediffusion/CP/5747 f TM R





வீட்டாத விஷயமல்ல எலெக்ட்ரானிக்ஸ்!

இக் காலத்தில் எலெக்ட்ரானிக்ஸ் என்னும் துறை மிக விரைவாக முன்னேறி வருகிறது. நாம் அன்றாடம் பயன்படுத்தும் பல கருவிகளில் துவங்கி, பெரிய தொழிற் சாலைகளில் உள்ள இயந்திரங்கள் வரை அனைத்தும் எலெக்ட்ரானிக்ஸால் இயங்கு கிறது. இதன் பயனை நாம் நன்கு உணர்ந் துள்ளோம். ஆனால் வீட்டிலுள்ள பெண் களாலும் எளிய எலெக்ட்ரானிக் கருவி களை உருவாக்க முடியும் என்பதும், இத னால் கணிசமான லாபம் பெறலாம் என் பதும் நம்மில் பலர் அறியாத விஷயம். இத் தகைய ஒரு துறையைத் தனது தொழிலாகத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கும் செல்வி. எம். கீதா அவர்களின் குரோம்பேட்டையிலுள்ள வீட்டை அடைந்த போது சற்று வியப்பு தான் ஏற்பட்டது. பலவித கருவிகளையும், கண்சிமிட்டும் இயந்திரங்களையும், ஒயர் களையும், பாட்டரிகளையும் எதிர்பார்த்த எனக்கு நிறைய பிளாஸ்டிக் பொம்மை களும், வாழ்த்து அட்டைகளும் கவர்ச் சித்திரங்களும் ஏமாற்றத்தையே அளித்தன. "நான் பேட்டி காண வருவதற்குள் இவர் தனது எலெக்ட்ரானிக்ஸ் தொழிலை மூட்டை கட்டி வைத்து விட்டாரோ?" என்று சந்தேகம் வேறு எழுந்தது.

"நான் சிறிய எலெக்ட்ரானிக் காம்பொ னென்ட்ஸ்களை (Electronic components) வாங்கி அவைகளைத் தேவையான வகையில் இணைத்து பலவித பொருட்களை உரு வாக்குகின்றேன். ட்யூன் செய்து பொம்மை களிலும், வாழ்த்து அட்டைகளிலும், அழைப்பு மணியிலும் பொருத்தும் போது அவை பலவித இன்னிசையை எழுப்பும். இவைகளுக்கு மக்களிடையே நல்ல வர வேற்பு இருக்கிறது" என்று கீதா அவர்கள் விளக்கம் கொடுத்த பிறகுதான் விஷயமே





விளங்கியது.

கீதா அவர்கள் அரசினர் பெண்கள் பாலிடெக்னிக்கில் (Government Women's Polytechnic) எலெக்ட்ரானிக் டிப்ளமோ வாங்கி இருக்கிறார். பிறகு Southern Teletronics என்ற நிறுவனத்தில் ஆறு மாதப் பயிற்சி பெற்றார். இப் பயிற்சி இவருக்குத் தொழில் ரீதியாக உதவா விட்டால் கூட, சுயமாக வீட்டிலேயே ஒரு தொழிலைத் துவங்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தையும், ஊக்கத்தையும் அளித்தது.

தொழில் துவங்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இருந்ததே தவிர வங்கியில் கடன் வாங்குவது, தொழில் சம்பந்தமான Project தயாரிப்பது போன்ற பல விவரங்கள் இவருக்குப் புரிபடவில்லை. எனவே கிண்டியிலுள்ள சிறு தொழில் சேவை நிலையத்தில் (Small Industry Service Institute) ஆறு மாதப் பயிற்சி பெற்றார். இப் பயிற்சி, தொழில் துவங்க விரும்பிய இவருக்குப் பல வகையிலும் சிறப்பாக உதவியுள்ளது.

ஆரம்பத்தில் இவருக்கு வாழ்த்து அட்டைகள் தயாரிக்கும் எண்ணம் எப்படி ஏற்பட்டது?

"தற்செயலாக இசை ஒலி எழுப்பும் வாழ்த்து அட்டை ஒன்றைப் பார்த்தேன். வாழ்த்து அட்டையைப் பிரித்ததும் ஸ்விட்ச் (switch) போன்ற அமைப்பு இயங்குவதால் இசை எழும்புகிறது. அட்டையை மூடியவுடன் ஒலி நின்று விடுகிறது. இவ்வட்டையின் நடுவில் எலெக்ட்ரானிக் அமைப்பை வெளியே தெரியாதவாறு மறைத்து வைத்திருந்தார்கள். இதைக் கண்டவுடன் எனக்கும் இத்தகைய வாழ்த்து அட்டைகள் தயாரிக்கும் எண்ணம் ஏற்பட்டது" என்று தன் முதல் முயற்சியை விளக்கினார் கீதா.

ஆரம்பத்தில் குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே இவரது முயற்சிக்கு பலத்த எதிர்ப்பு இருந்ததாம். ஆயினும் இவரது தந்தை மட்டும் இவரை உற்சாகப்படுத்தி ஆரம்ப முதலீடாக சிறு தொகையை அளித்தாராம். அதன் பிறகு வங்கியில் கடன் பெறுவதற்கான முறைகளையெல்லாம் பின்பற்றி முடிவில் இந்தியன் வங்கியில் ரூ. 35,000 கடன் வாங்கி தைரியமாகத் தொழிலைத் துவங்கி விட்டார். தற்போது நன்றாக வளர்ந்து வரும் இவரது தொழிலுக்கு கணக்குகள் பார்ப்பது, வாடிக்கையாளர்களைப் பற்றி விசாரிப்பது போன்ற பல வேலைகளைச் செய்து இவரது சகோதரர்களும் உதவுகிறார்கள்.

செல்வி கீதா அவர்கள் 'கெஸப்பிரிட்ரானிக்ஸ்' (Gesapritronics) என்னும் தனது தொழிலகத்தை தன் வீட்டு மொட்டை மாடியிலேயே நடத்துகிறார். தற்போது உதவியாளர்களாக பத்தாம் வகுப்பு படித்த இரண்டு பெண்களை நியமித்துள்ளார்.

இவர் என்னென்ன பொருட்கள் தயாரிக்கிறார்?

முன்னரே குறிப்பிட்டபடி தேவையான எலெக்ட்ரானிக் உதிரிப் பாகங்களை தில்லியிலிருந்து வரவழைக்கிறார். அங்கு விலை மலிவாம். தவிர, சென்னையிலும் ரிச்சி தெருவில் (Rich Street) மவுண்ட் ரோடு அருகில் உள்ள கடையிலிருந்தும் வாங்குகிறார். இதே போல் பொம்மைகளை (ரூ. 25 முதல் 40 வரை) கல்கத்தாவிலிருந்து தருவிக்கிறார். வாழ்த்து அட்டைகள், கடினமான பிளாஸ்டிக் பலகைகள் (Laminate) இவைகளையும் மொத்தமாக மலிவாகக் கிடைக்கும் இடங்களில் வாங்குகிறார். இசை பாடும் வாழ்த்து அட்டைகள், பொம்மைகள் அழைப்பு மணி, எலெக்ட்ரானிக் கடிகாரம், தொலைக்காட்சிக்கான பூஸ்டர், எமர்ஜென்ஸி லைட் போன்றவைகளைத் தயாரிக்கிறார்.

பொம்மையின் வயிற்றுப் பகுதியில் ஒரே ஓர் இசையை எழுப்பும் அமைப்பு முதல் தொடர்ந்து 13 வித இசையை எழுப்பும் அமைப்பு வரை பொருத்துகிறார். இக் கருவி ஒரு சிறிய பேட்டரி மூலம் இயங்கு கிறது. மொத்த அளவே ஒரு நெருப்புப் பெட்டி அளவுதான் உள்ளது. இசையின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்துப் பொம்மை யின் விலை ரூ. 90 முதல் ரூ. 130 வரை நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. அழகான வாழ்த்து அட்டையின் விலை ரூ. 20. இது சற்றுக் கூடுதலாகத் தோன்றினாலும் நண்பர்களும், உறவினர்களும் வாழ்த்து அட்டையைப் பிரித்ததும் இசை எழுப்புவதைக் கண்டு பிரமித்து விடுகிறார்களாம். இதனால் வாழ்த்து அட்டைகளுக்கு அதிக டிமாண்ட் இருக்கிறது என்கிறார் கீதா.

இவர் சுவரில் மாட்டும் வால் ஹேங்கிங் (Wall Hanging) என்னும் சித்திர அட்டையின் பின்புறம் Bird Bell என்னும் அழைப்பு மணியை அமைத்திருக்கிறார். ஸ்விட்சைத் தட்டியதும் ஒலி எங்கிருந்து வருகிறது என்பதே தெரியாத வண்ணம் பறவையின் குரலில் இசை ஒலிக்கிறது. இதன் விலை ரூ. 65 தான். ஒலி எழுப்பும் அத்தனை பொருட்களிலும் அந்த ஒலிகளை இவரே இசை அமைத்துள்ளார். ஒவ்வொரு இசையையும் tuning செய்வதுதான் கடினமான காரியம். பல நாட்கள் முயன்று இதைச் செய்ய வேண்டும். ஓர் இசையை எலெக்ட்ரானிக் கருவியில் tune செய்து விட்டால் அதே வடிவில் பல எண்ணிக்கைகளை உருவாக்கி விடலாம் என்கிறார் இவர்.

இசைப் பொருட்களைத் தவிர எலெக்ட்ரானிக் கடிகாரம், எமர்ஜென்ஸி லாம்ப் (ரூ. 600/—) டி. வி. பூஸ்டர் போன்ற கருவிகளையும் ஆர்டரின் பேரில் தயாரிக்கிறார். வங்கிகளுக்கு, ரயில் நிலையங்களுக்கு, பெரிய அலுவலகங்களுக்கு எலெக்ட்ரானிக் கடிகாரங்களைத் தயாரித்து அளித்துள்ளார். இவரது பொருட்கள் கடைகளில் விற்கப்படும் பிரபலப் பொருட்களின் தரத்தை ஒத்திருப்பதோடு, அவற்றின் விலையை விடப் பல மடங்கு குறைவாக இருப்பதால் பலர் இவரைத் தேடிவந்து ஆர்டர் கொடுத்துவிட்டுப் போகிறார்கள்.

என்னென்ன கருவிகள் தேவை?

காம்பொனண்ட்ஸை வாங்கி அவற்றைப் பொருத்தச் சில கருவிகள் தேவை. பிளாஸ்டிக் வகைகளை வேண்டிய அளவில் துண்டு போட grinder என்ற கருவியும், துளை போட (screw போட்டு இணைப்பதற்கு) driller என்ற கருவியும், தவிர vice, soldering iron போன்ற கருவிகளும் தேவை. சாதாரண வீட்டு உபயோகத்திற்கான மின்சார அளவிலேயே (voltage) இக்கருவிகளை இயக்கலாம். இவை அனைத்தும் சுமார் ரூ. 10,000 செலவில் கிடைத்துவிடும். இக்கருவிகளை வாங்கிவிட்டால் அதன் பிறகு மூலப் பொருட்கள் வாங்குவதற்கான செலவுதான் ஆகும்.

இவர் ஆரம்ப நாட்களில் தாம் தயாரித்த பொருட்களின் மாதிரியை (samples) எடுத்துக் கொண்டு, பிரபல கடைகளிலும், அலுவலகங்களிலும் காட்டி, மார்க்கெட் பிடித்தாராம். இவரது தயாரிப்புகள் புதுமையாகவும், தரமும், விலையும் ஏற்கக் கூடியதாகவும் இருந்ததால் விரைவில் ஆர்டர்கள் கிடைத்தன. தற்போது சென்னையில் ஸ்பென்ஸர்ஸ், விந்தன் ஸூப்பர் மார்க்கெட் ஆகிய இடங்களிலும், திருச்சி, பாம்பே, கோவை போன்ற ஊர்களில் பிரபலமான கடைகளிலும் இவரது பொருட்கள் விற்பனையாகின்றன.

இவரது தொழிலில் இவரது பிரச்னை என்ன?

இவர் பெண் என்பதாலும், வயதில் மிகவும் சிறியவராக இருப்பதாலும் நேரில் சென்று canvasing செய்யும் போது இவரால் சிறப்பாக செய்ய இயலுமா என்று பலர் தயங்குகிறார்களாம். அதே சமயம், இவ்வளவு சிறிய பெண் துணிந்து தொழில் செய்வதைப் பாராட்டி ஊக்குவிக்கும் வகையில் ஆர்டர்கள் கொடுப்பவர்களும் உண்டாம். இது ஒரு போட்டி உள்ள துறை. நாம் ஒரு பொருளை விற்பனை செய்யும் அதே சமயம் பல பேர்கள் அதே மாதிரியான பொருளை உற்பத்தி செய்து விற்பனை செய்யத் துவங்கி விடுவார்கள். எனவே எப்போதும் புதியதாக ஏதாவது ஒன்றை சிந்தித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

கீதா அவர்களின் புதிய சிந்தனைகள் என்னவென்று கேட்ட போது, "என் தயாரிப்புகளை வெளிநாட்டுக்கு ஏற்றுமதி செய்ய எண்ணம். நம் நாட்டு கலாசாரப் பின்னணியில் வாழ்த்து அட்டைகளை நானே உருவாக்கி, ஏற்றுமதி செய்ய திட்டமிட்டுள்ளேன். இன்னும் Musical jewel box செய்யவும் எண்ணமுள்ளது. மாதம் ரூ. 1000 வரை லாபம் தரும் இத் தொழிலை மேலும் பெருக்குவதிலும், திருமணத்திற்குப் பிறகும் தொடர்ந்து செய்வதிலும் தீவிரமாக இருக்கிறேன்" என்றார்.

தொழிலைப் பெருக்க என்ன வழிகளை மேற்கொள்ளுகிறார்?

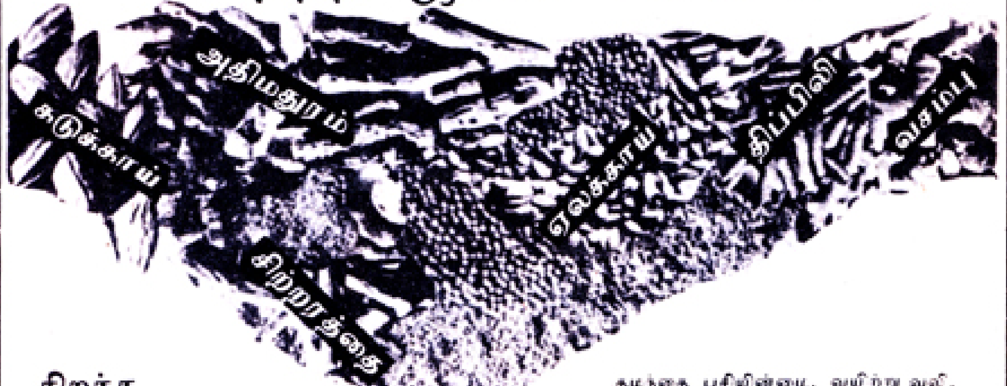
துண்டுப் பிரசுர விளம்பரங்கள், கேன்வாஸிங் போன்றவை தொழில் பெருக உதவியுள்ளன. தவிர கோவையில் நடந்த பொருட்காட்சியில் இவருக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் மறக்க முடியாது. ஸ்டால் (stall)

சாம்பாரில் தேங்காயினை மட்டும் அரைத்து விட்டாலே மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.
— ஜெயலக்ஷ்மி.



நியுபான்

தாயின் அரவணைப்புக்கு ஈடான சிறந்த ஜீரண டானிக்



ஓமம்

சிறந்த மூலிகைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஜீரண டானிக். பாதுகாப்பானது.





குழந்தை பசியின்மை, வயிற்று வலி, விக்கல், வயிற்றுப் பொருமல், எதுக்களித்தல், மலபந்தம், பேதி முதலியவைகளால் பாதிக்கப்படலாம். இதனால் தேவையற்ற அழுகை, அமைதியற்ற தன்மை, தூக்கமின்மை ஆகியவையும் மற்றும் ஜலதோஷம், இருமல் ஆகியவையும் ஏற்படக்கூடும். அனுபவமிக்க தாய்மார்கள் பன்னெடுங்காலமாகத் தங்கள் குழந்தைகளின் ஜீரண சக்தியை வலுப்படுத்தவும், உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் உபயோகித்து நல்ல பலன் கண்ட சிறந்த மூலிகைகளான ஓமம், வசம்பு, சிற்றரத்தை, அதிமதுரம், திப்பிலி, கடுக்காய், ஏலக்காய் ஆகியவைகள் தேவையான அளவு நியுபானில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தை முழுமையான ஆரோக்கியத்துடனும், புஷ்டியாகவும் வளர விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஜீரண டானிக்கான நியுபான் அவசியம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டியது.தொடர்ந்து கொடுத்து நல்ல பலன் காணவும்.

ஆல்கஹால், போதைப் பொருட்கள், சோடியம்- பை-கார்பனேட் கலப்பு இல்லாதது.



'விஜய்', மருத்துவக் கல்லூரி சாலை, தஞ்சாவூர் - 613 007, தமிழ்நாடு.
தொலைபேசி எண் : 22025/22225 டெலக்ஸ் : 0468-205 PPPL IN

மருந்துக் கடைகளிலும், ஜெனரல் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

SOBHAGYA

மங்கல
சௌபாக்கியத்தின்
சின்னம்

ஐடெக்ஸ்
பூர்ணிமா குங்குமம்
matt finish



ஐடெக்ஸ் 50 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த் லாபரடரீஸ், சென்னை 600 033.

Imageads 2790

நடத்த இடம் பிடித்து விளம்பர பேனர்களைக் கட்டி வைத்து இவரும் இவரது நண்பர்களும் கோவையில் காத்திருக்க, அச்சமயம் சென்னை மாநிலம் முழுவதும் ஏற்பட்ட வன்னியர் கலவரத்தால் இவர் சாமான்களை ஏற்றிய லாரி கோவை வரவேயில்லை. பத்து நாட்களும் காலியான ஸ்டால் மட்டுமே இருக்க பொது மக்கள் உள்ளே எட்டிப் பார்த்து ஏமாந்து போக — ஒரே அலைச்சல். இதனால் இவர் மனம் தளரவில்லை. மீண்டும் திருச்சியில் நடைபெற்ற fairல் மிகச் சிறப்பாக ஸ்டால் அமைத்து, விளம்பரம் தேடிக் கொண்டார்.

இத் தொழில் செய்ய எலெக்ட்ரானிக் படிப்பு தேவை போலிருக்கிறதே? என்று கேட்ட போது, "நான் இப் படிப்பு படித்ததால் இத் துறையைத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளேன். ஆனால் என்னிடம் பணிபுரியும் பெண்கள் கூட ஓரளவு எல்லாப் பொருட்களையும் உருவாக்கி விடுவார்கள். நுட்பமான ஓரிரு விஷயங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும். இதற்கு கிண்டியிலுள்ள சிறு தொழில் சேவை நிறுவனத்தை அணுகினால் நிச்சயம் தேவையான தகவல்களையோ, பயிற்சியையோ தருவார்கள். ஆரம்பத்தில் மனச்சோர்வடையும் பல நிகழ்ச்சிகள் நடந்தாலும் நான் மன உறுதியுடன் இருப்பதால் தொழிலில் முன்னேறியுள்ளேன். வங்கியிலிருந்து அடுத்த தவணை கடனுதவி கூட பெற உள்ளேன். எந்தப் படிப்பு படித்த பெண்களாக இருந்தாலும் சரியான அணுகுமுறை, ஆலோசனை, பயிற்சி, திட்டம் இவைகளை மேற்கொண்டால் நிச்சயம் இத் துறையில் வெற்றி பெறலாம். ஒரு ஒயர் கூடை போடுவதைப் போலவோ, ஓவியம் வரைவதைப் போலவோ, எளிதில் செய்து விடலாம். உடல் சிரமம் அதிகமில்லாத தொழில். பயிற்சி, அனுபவம் இவற்றின் மூலம் விரைவில் கற்றுக் கொண்டு முன்னேறி விடலாம்" என்று மிக உற்சாகமாக விளக்கம் கொடுத்தார் கீதா.

ஆரம்பித்து ஒரு வருடமே ஆகியிருந்தாலும் இவரது விடாமுயற்சி, பிறரது விமரிசனங்களைப் பொருட்படுத்தாமை ஆகிய தன்மைகளால் இன்று முன்னேறியுள்ள கீதா, என்னைப் போலப் பல இளம் பெண்கள் இத் துறையில் ஈடுபட முன் வர வேண்டும் என்கிறார்.

வங்கிகள் அவ்வப்போது விளம்பரம் செய்து ஆறு வாரப் பயிற்சி அளிக்கிறார்கள். அந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அல்லது,

Manager,
Small Industry Service Institute (SISI),
G.S.T. Road,
Guindy.

என்ற முகவரியுடன் தொடர்பு கொண்டு விவரங்களைப் பெறலாம்.

— லக்ஷ்மி சங்கர்.



இரண்டு பட்டங்கள் பறக்கின்றன. ஒன்று சுமாரானது. ஆனால் வெகு உயரத்தில் ஜோராய்ப் பறக்கின்றது. அடுத்தது நல்லது, அழகானது..ஆனால்விஞ்சி எழாமல் தடுமாறிக் கொண்டிருக்கிறது. காரணம்? முதல் பட்டத்திற்கு நூல் மிகச் சிறிதே தான்.

நீளமான நூலை உள்ளது உள்ள போல குழந்தையை அன்போடு ஏற்றுக் கொண்டு பக்குவத்திற்கு ஒப்பிடலாம். நீளம் குறைந்த நூலை அரைகுறைமனத்தோடே குழந்தையை ஏற்கும் தவற்றிற்கு ஒப்பிடலாம். இது என்ன உவமை என்கிறீர்களா?

டாக்டர் பெஞ்சமின் ஸ்பாக் தமது நூலான 'குழந்தை வளர்ப்பில்' கூறுவதைக் கேளுங்கள்:

"உங்கள் குழந்தையை உள்ளது போல — அதனிடம் அமைந்த இயல்புகளுக்காக, அதற்கே உரித்தான செய்கைகளுக்காக கொஞ்சி மகிழுங்கள்; அன்பு காட்டுங்கள்; ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். குழந்தையிடம் இல்லாத குணநலனைப் பற்றி கவலைப்படாதீர்கள். ஏன் தெரியுமா?

"தாய் தந்தையர் மகிழ்வோடு ஏற்றுக் கொள்ளும் குழந்தை — அது சுறுசுறுப்பானதோ மந்தமானதோ, அழகானதோ இல்லையோ — தன்னம்பிக்கையோடும் சந்தோஷமாகவும் வளரும். தன்னிடம் அமைந்த திறமைகளை முழுக்க முழுக்க பயன்படுத்திக் கொள்ளும் கூர்மையோடு வளரும். கிடைக்கும் வாய்ப்புகளை நழுவ விடாது. இடையூறுகளை எளிதில் சமாளிக்கும்.

"ஆனால் தாய் தந்தையரால் அரைகுறை மனத்தோடுஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டகுழந்தை — ஏதோ ஒன்றில் தான் குறை என்னும் எண்ணத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்ட குழந்தை — தன்னம்பிக்கை இல்லாமலே வளரும். தன் அறிவையும் திறமைகளையும் அழகையும் சரிவர பயன்படுத்தாமல் விட்டு விடும். சின்னச் சங்கடங்களையும் பெரிதாக எடுத்துக் கொள்ளும்.

"இதனால் தான் எதனையும் எதிர்பாராமல் குழந்தைக்காகவே குழந்தையை ஏற்றுக் கொள்வது மிக அவசியம்."

— பத்மா செல்வராஜ்

உஷா ஸ்ரீராம் சவால்

ஆம்

ஆயிரக்கணக்கான குடும்பத்தலைவிகள் சொல்கிறார்கள் "ஆம் இதை மிஞ்சமுடியாது!"



"மேலானதொரு மிக்ஸர் கிரைண்டர் கிடைக்குமா என்று பார்க்கவும் என்று உஷா ஸ்ரீராம் எனக்குச் சவால் விட்டது-என்னால் இயலவில்லை."

ஆம். அவர்கள் மேம்பட்ட அதி வேக மோட்டாரைச் சொல்கிறார்கள். ஒரு பவுல் நிறைய இட்லி மாவை அது பத்தே நிமிடத்தில் அரைத்து விடுகிறது.

ஆம். அவர்கள் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலின் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஜாடியைச் சொல்கிறார்கள். அது நசுங்கவே செய்யாது.

ஆம். அவர்கள் விசேஷமாக கடினப்படுத்தப்பட்ட ஸ்டீல் பிளேடுகளைச் சொல்கிறார்கள். அவை மஞ்சளையும் எளிதாக அரைத்துவிடும்.

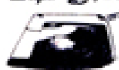
ஆம். அவர்கள் ஸ்டைலான சர்வதேச வடிவமைப்பைச் சொல்கிறார்கள். அது பியானோ வகை ஸ்விட்சுகளைக் கொண்டது.



உஷா ஸ்ரீராம்
மிக்ஸர் கிரைண்டர்
உங்கள் விருப்பப்படியே

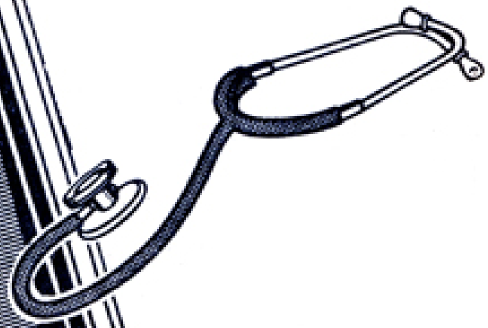
Contract US 21226 Tam

உஷா ஸ்ரீராம்-உஷாவின் தலையாய சாதனை வரிசை




டாக்டர் பதில்கள்



டாக்டர் கமலா செல்வராஜ் பதில்கள்

எனக்கு வயது 32. இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு சிசேரியன் மூலம் ஒரு குழந்தை பிறந்தது. நான் சுமார் 8 மாதங்களுக்கு முன்பு 60 நாட்களில் அபார்ஷன் செய்து கொண்டேன். அடுத்த மாதவிலக்கு சரியாக வந்துவிட்டது. மீண்டும் 2 மாதங்களுக்கு முன், தவிர்க்க முடியாத காரணங்களினால் அபார்ஷன் செய்து கொண்டேன். ஆனால் அடுத்த பீரியட் இரண்டு மாதங்களாகியும் இன்னும் வரவில்லை. 45 நாட்களானவுடனேயே டாக்டரிடம் சென்ற போது, மருந்து, மாத்திரை எழுதிக் கொடுத்தார். கர்ப்பமுமில்லை. இந்த மாதிரி ஏற்படக் காரணம் என்ன? மீண்டும் மாதவிலக்கு வர வழியென்ன?

அடிக்கடி அபார்ஷன் செய்து கொள்வது தவறு. இன்னொரு குழந்தையைப் பெற்றுக் கொண்டு ஆபரேஷன் செய்து கொள்வதே சிறந்தது. 'Proctinol என்கிற மாத்திரையை இரத்தத்தில் prolactin அளவை பார்த்துத் தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனால் மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் இரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

மாதவிலக்கு என்பது uterus-ovaries-hypothalamus-pituitary gland முதலியவற்றுக்குள் உள்ள ஒரு delicate balance கொண்டு ஏற்படுவது. அபார்ஷன் செய்து கொண்டு அதை முழுவதாக ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய மன நிலையில் இல்லாத பெண்ணுக்கும் இவ்வாறு மாதவிலக்கு தள்ளிப் போவது சகஜம்.

அதற்கு Farlutol 10mg என்கிற மாத்திரையை மூன்று வேளை 5 நாட்களுக்கு (மொத்தம் 15 மாத்திரைகள்) எடுத்துக் கொண்டால் ஒரு வாரம், 10—15 நாட்களுக்குள் தீட்டு வந்து விடும். அப்படியும் வரவில்லை என்றால் மறுமுறை ஸ்கேன் செய்து கொண்டு உங்கள் டாக்டரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

எனக்கு வயது 27. நான் முதலில் உண்டாகி இருந்தபோது மூன்று மாதத்தில் அபார்ஷன் ஆகிவிட்டது. பிறகு 5 மாதங்கள் கழித்து மறுபடியும் உண்டாகி இருந்த போது மூன்றாவது மாதத்தில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டது. டாக்டரிடம் டெஸ்ட் செய்து பார்த்தபோது எனக்கு Rh-ve வகை ரத்தமும் என் கணவருக்கு Rh+ve வகை ரத்தமும் உள்ளதால் அதற்கான மருத்துவமும் செய்து கொண்டேன். தற்பொழுது குழந்தையும் நானும் எவ்விதத் தொந்தரவும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாய் இருக்கிறோம். அடுத்த குழந்தை பெற வேண்டுமெனில் மறுபடியும் இதேபோல மருத்துவம் மேற்கொள்ள வேண்டுமா? இதனால் நோய் வருகிறது என்கிறார்களே?

உங்களுக்கு RH-iveவும் உங்கள் கணவருக்கு RH+iveவுமாக இருப்பதால் கர்ப்பமான 7—வது மாதத்தில் ஒரு தடுப்பூசியும் அதாவது குழந்தை +iveவா −iveவா என்று தெரிவதற்கு முன்பு ஒரு ஊசியும், குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தையின் இரத்தத்தைப் பரிசோதித்து அது +ive ஆக இருந்தால் Anti- immunogloblin என்கிற ஊசியையும் நீங்கள் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்கு ஏற்கெனவே Anti-D போட்டிருப்பதால், நீங்கள் அடுத்த முறை கர்ப்பம் அடைந்தால் மறுமுறை ஊசி போட வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஆனால் குழந்தை பிறந்தவுடன் குழந்தை RH+ive ஆகயிருந்தால் மட்டும் ஊசி போடலாம்.

இந்த ஊசியினால் Aids நோய் வருகிறது என்று அஞ்ச வேண்டியதில்லை. இந்த Anti-D imported brand (Aids tested) வாங்கி உபயோகிக்கலாம்.

என் மகளுக்கு வயது 13 முடிந்து விட்டது. இன்னும் வயதுக்கு வரவில்லை. அவள் வயிற்றில் 2 (அ) 3 மாதங்களாக இருந்த பொழுது எனக்கு இன்ஃபெக்ஷன் ஆகிப் புண்ணாகி விட்டது. அதற்காக நிறைய மாத்திரைகளும், மருந்துகளும் சாப்பிட்டேன். அதனால் வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தையின் கர்ப்பப்பை பாதிக்கப்பட வாய்ப்பு இருக்கிறதா? அதனால்தான் அவள் இன்னும் வயதுக்கு வரவில்லையா?

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்த போது உங்களுக்கு ஏற்பட்ட infection உங்கள் குழந்தையின் கர்ப்பப் பையை நிச்சயமாக பாதித்திருக்காது. அவளுக்கு 13 வயதே என்பதால் இன்னும் 2, 3 வருடங்கள் காத்திருக்கலாம். மார்பகங்கள் ஒரு பெண் வயதிற்கு வருவதற்கு 6 மாதங்கள் முன்புதான் வளர்ச்சி அடையத் தொடங்கும். அதனால் நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டாம்.

எனக்கு வயது 45. சுமாரான ஆரோக்கியம் உடையவள். கடந்த 2 வருடங்களாக எனக்கு வலது தோள் பட்டையிலிருந்து உள்ளங்கை வரை வலியும், விக்கமும் மரத்துப் போகும் தன்மையும் உள்ளது. தண்ணீரில் வேலை செய்தால் அதிகமாகிறது. இங்கிலிஷ் மருந்து, நாட்டு மருந்து எல்லாம் சாப்பிட்டும் குறைந்தபாடில்லை. நாளடைவில் 'கை' எதற்கும் உபயோகம் இல்லாமல் போய் விடுமோ என்று பயமாக இருக்கிறது. இதற்கு என்ன சிகிச்சை செய்யலாம்?

45 வயதிற்கு மேல் இவ்வாறு தோள் பட்டை, கைவலி வருவதற்குக் கழுத்து எலும்பு பாதிப்பு காரணமாக இருக்கும். இதற்கு எலும்பு நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும். ஆரம்ப கட்டம் என்றால், மருந்துகள், உடற்பயிற்சி இவற்றின் மூலம் குணப்படுத்தி விடலாம். படுக்கும் போது எப்போதும் தலையணை உபயோகிக்காமல் இருப்பது மிகவும் நல்லது.

எனக்கு வயது 26. நான் நல்ல வெள்ளை நிறத்திலிருக்கிறேன். நான் கடந்த ஆறு மாத காலமாகத் தொடையின் இடுக்கில் ஏற்படும் அரிப்பினால் அவதிப்படுகிறேன். தொடையின் இடுக்கு மற்றும் தொடையின் பின்புறம் (இரண்டு பகுதிகளிலும் வலதுபுறம் மட்டும்) அரிப்பு ஏற்பட்ட அந்த இடம் கறுப்பாகி விட்டது. இதுபோல் ஏற்படக் காரணம் என்ன? இதைப் போக்குவது எப்படி? இந்தக் கறுப்பு நிறம் நாளடைவில் மாறி முன்போல் ஆகுமா?

தொடையில் இவ்வாறு ஏற்படுவதற்கு fungus infection காரணமாக இருக்கலாம். நேரில் பார்த்தால்தான் தெரியும். எதுவாக இருந்தாலும் மருந்து, ஆயின்மெண்ட் மூலம் குணப்படுத்தி விடலாம். வெள்ளைப்படுவது ஒருவித infection காரணமாகத்தான். lukol என்கிற மாத்திரையை மூன்று வேளை, 10 நாட்களுக்கு எடுத்துக் கொண்டால் ஓரளவிற்குக் குணம் இருக்கும்.

கடந்த 82 — ஆம் வருடம் எனக்குக் குழந்தை பிறந்து அப்பொழுது கருத்தடை செய்து கொண்டேன். அன்றிலிருந்து இன்று வரை உடல் மெலிந்து கொண்டே போகிறது. சாப்பிடும் சாப்பாடு பிடிக்கவில்லை. இந்நிலையில் நன்றாக இருந்த என் மார்பகங்கள் கண்டுவிரல் கனத்திற்கு வந்து விட்டன. இதற்கு என்ன செய்ய?

கருத்தடை ஆபரேஷனுக்கும் மார்பகங்களின் அளவிற்கும் எந்தவித இணைப்பும் இல்லை. நீங்கள் பொதுவாக எடை குறைந்திருப்பதால் மார்பகங்களும் சுருங்கி இருக்கும். அதனால் நீங்கள் சத்துள்ள நல்ல உணவு, டானிக் போன்றவை உட்கொண்டு எடை கூடினால் மார்பகங்களின் அளவும் முன்பு போல் தெரியும். இதற்கு எந்தவித மாத்திரையையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை.

தொகுப்பு: **சுபா பாரதி**

உளுந்து வடை சிலருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. அவர்களுக்கு இதோ ஓர் எளிய முறை. ரவையை அரைமணி நேரம் ஊற வைத்து — நன்றாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் சிறிதளவு மைதா மாவும், அரிசி மாவும் கலந்து, வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசைந்து கொண்டு, வடை செய்யலாம். இது உளுந்து போண்டாவை விடச் சுவையாக இருக்கும்.

— விஜயலட்சுமி சுவாமிநாதன்.

உருளைக்கிழங்கை நன்கு வேக வைத்து வேண்டுமானால் மிக்ஸியில் போடவும். மாவு மாதிரி இருக்கும். மசித்த மாவு எவ்வளவு இருக்கிறதோ சுமார் ஒரு கப் என்றால் ஒன்றரை கப் சர்க்கரை சேர்த்துத் தண்ணீர் சிறிது விட்டு கேசரி பவுடரையும் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். அல்வா பதத்தில் எடுக்கவும். ஏலக்காய், முந்திரிப் பருப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும் இந்த அல்வா.

— ஜி. இந்திரா.



கோ-ஆப்டெக்ஸ்

கோலம்

இல்லத் தேவைகளை இனிதாக்கவல்ல
தன்னிகரில்லா துணி அங்காடி
843, அண்ணா சாலை, சென்னை
(அண்ணா சிலைக்கு எதிரில்)

நவநாகரிகத்திற்கேற்ற நேர்த்தியையும் தனித்தன்மையையும்,
நல்ல உறுதியையும் வெளிப்படுத்தும் நெசவுத்திறன்! உங்கள்
சிந்தையைச் சிலிர்க்கச் செய்யும் கண்கவர்
வண்ணமும் கலையினிரும் வடிவமைப்பும் கொண்ட
தன்னிகரற்ற துணிவகைகள்!

உங்கள் இல்லத்திற்குத் தேவையான படுக்கை
விரிப்புகள், மேசை அலங்கார விரிப்புகள்,
திரைச் சீலைகள், தலையணை உறைகள்,
கைக்குட்டைகள் துவாலைகள்...
போன்ற எல்லா வகையான
துணிரகங்களும் எப்போதும்
கிடைக்குமிடம் —
'கோலம்'



DIPR-1084/89/ELEGANT

வெகு விரைவில்
உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளும்
உங்கள் செலவுகளும் அதிகரிக்கும்



உங்களுக்கு உதவ யூனிட் டிரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியாவின் குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதித்திட்டம்.

உங்கள் குழந்தைச் செல்வத்துக்கு நீங்கள் அளிக்கக்கூடிய சிறந்த பரிசு. யூனிட் டிரஸ்டின் குழந்தைகள் பரிசு வளரும் நிதித்திட்டத்தில்* குறைந்தபட்சமாக ரூ. 500/- முதலீடு செய்யுங்கள். உங்கள் கவலைகளுக்கு விடை கொடுங்கள்.

ஒவ்வொரு வருடமும் உத்தரவாதமான 12.5% டிவிடெண்டு மற்றும் ஐந்து வருடங்களுக்கு ஒருமுறை உற்சாகமூட்டும் போனஸ் டிவிடெண்டு.

உங்கள் குழந்தைக்கு 21 வயதாகும்பொழுது, நீங்கள் அளித்த பரிசுத் தொகை, உங்கள் குழந்தையின் தேவைகளையும் உங்கள் செலவுகளையும் சமாளிக்க தேவையான நேரத்தில் கணிசமான வளர்ச்சி அடைந்திருக்கும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு யூனிட் டிரஸ்டின் அலுவலகங்களையோ, ஏஜெண்டுகளையோ, முக்கிய பிரதிநிதிகளையோ, ஸ்பென்சர் அண்டு கம்பெனி கிளைகளையோ அணுகுங்கள். அல்லது கீழ்க்கண்ட கூப்பனை யூனிட் டிரஸ்ட் அலுவலகத்துக்கு தபால் மூலம் அனுப்புங்கள்.

Please send me a FREE CGGF brochure.

Name ____________________

Address ____________________

____



UNIT TRUST OF INDIA H.O. Bombay

(A Public Sector Financial Institution)

Regional Office :
45, Second Line Beach,
Madras 600 001.
Phone : 587433/580938

Our Chief Representatives in Tamil Nadu
☐ COIMBATORE • **A. Dhanabal,** Ph: 34776 ☐ MADURAI • **M. Ramamoorthi,** Ph : 36661, 43179 ☐ THANJAVUR • **K. Muthusamy,** Ph: 20374 ☐ SALEM • **N.K. Inkarsal,** Ph : 66414, 51520 ☐ TRICHY • **M. Ramalingam,** Ph: 41282 ☐ NORTH ARCOT • **P. Narayanan,** Ph : 21575 (Vellore) ☐ SOUTH ARCOT • **S. Balakrishnan,** Ph : 546, 46 (Cuddalore) ☐ KANYAKUMARI • **S. Subhas Chandra Bose,** Ph : 4449 (Nagercoil) ☐ NILGIRIS • **M. Madhavan Nambiar,** Ph : 6253, 7037 (Coonoor) ☐ PERIYAR • **K. Jyothi Ramalingam,** Ph :74958, 74785 (Erode)

* 15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே CGGF பரிசு அளிக்க முடியும். பரிசுத்தொகை மற்றும் பெறும் குழந்தையின் வயது இவற்றைப் பொறுத்து திட்ட முடிவில் அளிக்கப்படும் தொகை வேறுபடும்.

Sista's – UTI.1188.89.TM B

இப்படியும் ஒரு தண்டனை

தேனாம்பேட்டை சூப்பர் மார்க்கெட்டில் நான் அலமாரிகளை ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கும் போது, மூன்றாவது சாரியில் அவள் கூடை வண்டியைத் தள்ளிக் கொண்டு போய்க் கொண்டிருந்தாள். பக்க வாட்டில் தெரிந்த முகத்தில் அந்தக் கூரான மூக்கும், சின்ன உதடுகளும், காது வளையங்களும் அவள் வீணாதான் என்று அடையாளம் காட்டின. ஆனால் சட்டென்று என்னால் நம்பிவிட முடியவில்லை. வீணாவா? இத்தனை குண்டாகவா? எனக்குத் தெரிந்த வீணாவைப் போல் மூன்று மடங்கு குண்டாக இருக்கிறாளே இவள்!

நான் என் சாமான் வண்டியைத் தள்ளிக் கொண்டு அவசரமாய் முன்னேறி அவள் அருகில் போனேன். கிட்டத்தட்ட முறைப்பது போல் பார்த்து ஊர்ஜிதம் செய்து கொண்டேன்; மனசு சந்தோஷத்தால் துள்ளியது.

''வீணா!''

அவள் நிமிர்ந்து பார்த்தாள்; ''ஹாய், அனு! வாட் எ சர்ப்ரைஸ்!''

பொது இடம் என்றும் பார்க்காமல் என் முதுகில் ஒரு அடி வைத்துக் கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டாள். நான் மூச்சுத் திணறிப் போனேன்.

இருவரும் பரபரப்பாய் நலம் விசாரித்துக் கொண்டோம். பார்த்து மூன்று வருஷங்களல்லவா ஆகி விட்டன? பம்பாய் தாதர் ஸ்டேஷனில் கடைசியாய் வீணாவுக்குப் பிரியா விடை கொடுத்த போது பார்த்தது.

''நீ எப்போ மெட்ராஸ் வந்தே? குழந்தை, குட்டி உண்டா?'' என்று விசாரித்தாள்.

''ஆச்சு, ஒரு பெண். இரண்டு வருஷம் ஆச்சு. என் ஹஸ்பெண்டுக்கு மதுரையிலிருந்து இப்பத்தான் ரெண்டு மாசம் முன்னாடி மெட்ராஸுக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் ஆச்சு. அது சரி, நீ என்ன இப்படி அடையாளமே தெரியாத மாதிரி ஊதிப் போயிட்டே?'' என்றேன்.

''சந்தோஷமாய் இருந்தா உடம்பு பருக்கும்னு சொல்லுவாங்க இல்லையா? நான் 'பயங்கர சந்தோஷமாய்' இருக்கேன்னு வெச்சுக்கோ,'' என்று சொல்லிச் சிரித்தாள் வீணா. உதடுதான் சிரித்தது. முகத்தில் பிரகாசம் இல்லை.

''ரகு எப்படி இருக்கார்?'' என்று அவள் கணவனைப் பற்றி விசாரித்தேன்.

''ஓ, ஹி இஸ் ஃபைன், ஆனா அவரு என்னை மாதிரி ஊதலை. அவர் 'வேற'

— காந்தீபிகா —

ஊதறாரு நிறைய,'' என்று உதட்டருகில் இரு விரல்களை வைத்துக் காண்பித்தாள். அப்பா! பழைய வீணாவின் அதே குறும்புப் பேச்சு!

சற்று நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டுப் பிரியா விடை பெற்றுக் கொண்டோம். அந்த வாரக் கடைசியில் கண்டிப்பாய் என் வீட்டுக்குச் சாப்பிட வருவதாகச் சொல்லி விட்டு முகவரியையும் எழுதி வாங்கிக் கொண்டு போனாள் வீணா.

பஸ்ஸில் வீடு திரும்புகையில் மனசு வீணாவையே சுற்றிச் சுற்றி வந்தது. ஒல்லியாய், கொள்ளை அழகாய், பல இளைஞர்களின் கனவுக் கன்னியாய் இருந்த அந்த வீணா எப்படித்தான் இப்படிப் பார்க்கச் சகிக்க முடியாத அளவுக்கு ஊதிப் போனாள்? உடம்பில் ஏதாவது வியாதியா?

பம்பாயில் நாங்கள் ஒன்றாய்க் கழித்த 'மன் ஏஜ்' நாட்கள் மனத்தில் திரைப்படமாய் ஓடின.

பம்பாய் 'விலே பார்லே' பகுதியில் ஒரே கட்டிடத்தில் நாங்கள் குடியிருந்தோம். எங்கள் குடும்பம் இரண்டாவது மாடி ஃப்ளாட்டில். வீணாவின் குடும்பம் நான்காவது மாடியில். நாங்கள் இருவரும் உயிர்த் தோழிகள். ஒரே கல்லூரியில் படித்துப் பட்டம் பெற்றோம்; வேலைக்குப் போனோம்.

கலகலவென்று பழகும் சுபாவத்தால் வீணாவுக்கு நிறைய நண்பர்கள், நண்பிகள் எப்போதும் உண்டு. பம்பாய் வழக்கப்படியே அவள் ஆண்களிடமிருந்து ஒதுங்காமல் சகஜமாய்ப் பேசிப் பழகுவாள். பல ஆண்கள் தன் மீது விருப்பப்படுவது பற்றி வீணாவுக்கு உள்ளூரப் பெருமையும் சற்றே கர்வமும் கூட உண்டு என்று எனக்குத் தோன்றும். வீணாவைப் போல் அழகும் கவர்ச்சியும் இருந்தால் இத்தகைய உணர்வு கூட இயற்கைதான். ஆனாலும் வீணா, 'காதல், கீதல்' என்று யாரிடமும் எனக்குத் தெரிந்து மயங்கியதில்லை. 'இந்தப் பயல்கள் எல்லாம் எனக்குப் பொருத்தம் இல்லை,' என்று அவள் நினைப்பாளோ என்று கூட நான் சிந்தித்ததுண்டு!

கடைசியில், வீணாவைப் பற்றிக் கனவு கொண்டிருந்தவர்களுக்கெல்லாம் 'ஆண்ட்டி—கிளைமாக்ஸ்' ஆக ஆனது.

'முட்டை ஆம்லெட்' செய்வதற்கு, தோசைக்கல் அல்லது வாணலிதான் தேவை என்பதில்லை. நாம் பாத்திரங்களை மூடப் பயன்படுத்தும் சாதாரண ஸ்டீல் அல்லது அலுமினியத் தட்டுக்களை கேஸ் ஸ்டவ்வில் வைத்து மிதமான தீயில் ஆம்லெட் போட்டு அழகாக, அதிலேயே பரிமாறவும் செய்யலாம்.

— விஜயா.

அவள் தன் சொந்த அத்தை பிள்ளையையே கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டதுதான்! ரகு சொந்த ஊரான ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வேலை தேடி பம்பாய்க்கு வந்தான். வீணாவின் வீட்டில்தான் தங்கிக் கொண்டான். வீணாவின் அப்பா அவனுக்குத் தனியார் கம்பெனி ஒன்றில் நல்ல சம்பளத்தில் வேலை வாங்கிக் கொடுத்தார்.

ரகு பார்ப்பதற்கு மோசமில்லை என்றாலும் வீணாவுக்குப் பக்கத்தில் நிறுத்திப் பார்த்தால் சுமாராய்த்தான் தோன்றுவான். மாநிறம்; தடித்த மூக்குக் கண்ணாடி; சற்றே நீண்ட முகம். மடியான பெற்றோர்களுக்குப் பயந்து மீசை வைக்காமல் மழித்த முகம். நெற்றியில் தவறாமல் வைக்கும் ஸ்ரீரங்கத்துக் கோவில் குங்குமப் பொட்டு வேறு!

வீணா மற்ற எல்லோருடனும் பழகுவது போலத்தான் ரகுவிடமும் சகஜமாகப் பழகினாள். ஊருக்குப் புதியவனான அவனைத் தனியாக அழைத்துக் கொண்டு போய் பம்பாயைச் சுற்றிக் காண்பித்தாள். ஸ்ரீரங்கத்தில் பெண்களுடன் நெருங்கிப் பேசியே அறியாத ரகுவுக்கு வீணாவின் பெண்மையும், சகஜமும் மூளையைக் கிறங்க அடித்திருக்க வேண்டும். 'வீணா இன்றேல் நானில்லை' என்று பிதற்றும் அளவுக்குக் காதல் பித்தத்தின் உச்சிக்குப் போகும் நிலைக்கு வந்திருக்க வேண்டும்.

ரகு, தன் ஆசையை வெளியிட்ட போது, வீணாவுக்கும் சரி, அவள் பெற்றோருக்கும் சரி, நிலைமை தர்மசங்கடமாகி விட்டது. ரகுவின் பெற்றோர்களுக்கும் இத்தகைய ஒரு சம்பந்தத்தில் வெகு நாட்களாக ஒரு ஆசை இருந்ததால் அவர்களும் ரகுவுடன் சேர்ந்து நெருக்கினார்கள்.

அந்தக் குழப்பமான சூழலில் வீணா என்னிடம் இதைப் பற்றிப் பேசி விவாதித்திருக்கிறாள்.

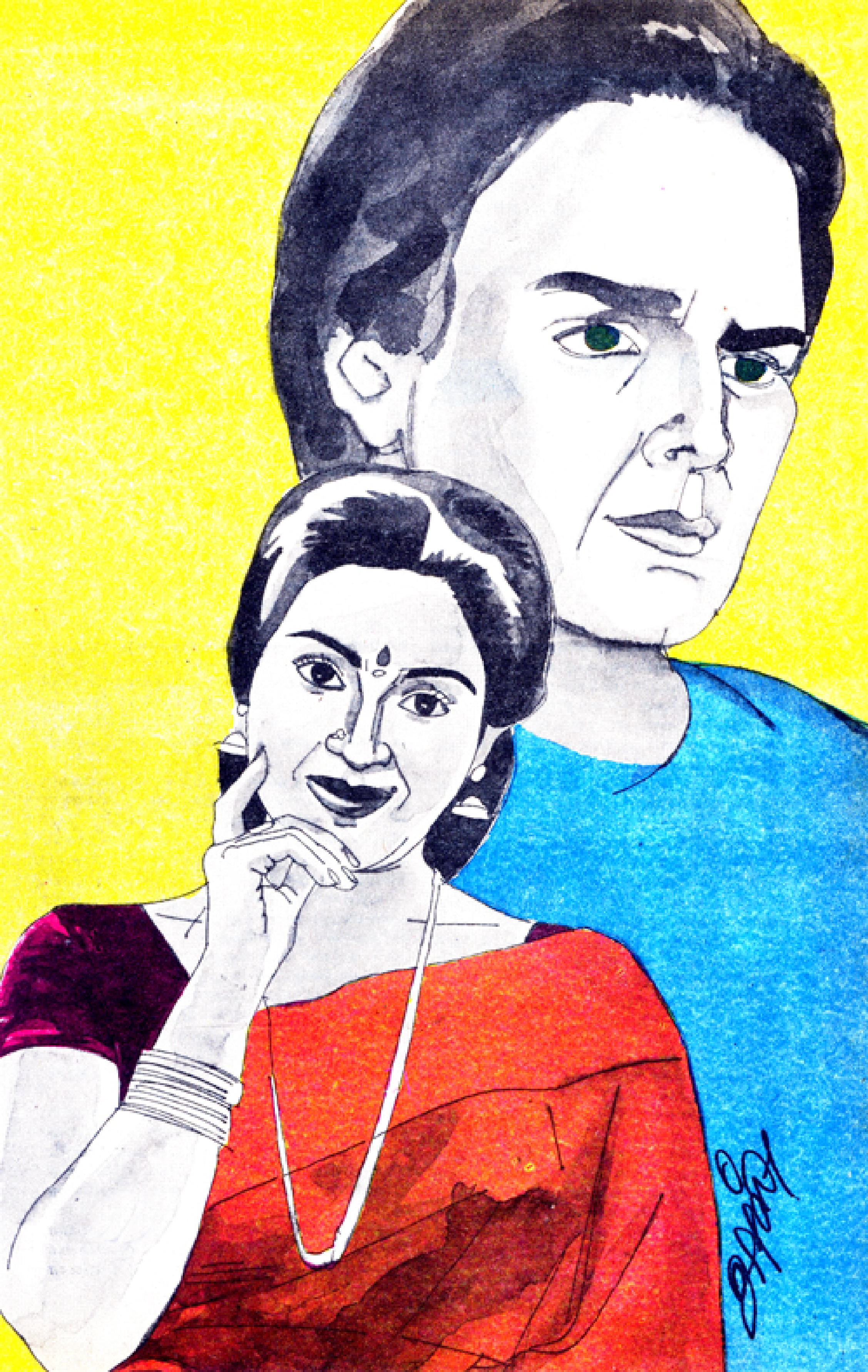
''என்னடி பண்றது? மூஞ்சிக்கு நேரே 'வேண்டாம்' அப்பமன்னு எப்படிச் சொல்றது? ஒரே குழப்பமாக இருக்கு.'' என்பாள்.

''உனக்கு அவனைக் கண்டாலே பிடிக்கலையா?'' என்பேன் நான்.

''அப்படி 'பிடிக்கவே இல்லை'ன்னு வெறுக்கிற மாதிரி இல்லைதான். ஆனா ரகு வேற சூழ்நிலையிலே வளர்ந்தவன். நானோ பம்பாய் 'கல்ச்சரில்' வளர்ந்தவள். நாங்கள் கல்யாணம் பண்ணிண்டால், ஒருக்கால் இந்த வித்தியாசத்தாலே பிரச்சினை வருமோ...?'' வீணா புத்திசாலிதான்; சரியான கோணத்தில்தான் சிந்தித்தாள். தைரியமாய் ரகுவிடமும் இதைப் பற்றிப் பேசினாள்.

ஆனால் ரகுவோ பிடிவாதமாய் இருந்தான். வீணாவின் கலகலப்பான குணம்தான் அவனை மயக்கியதாம். தன் சுபாவத்துக்கு நேர் எதிராய் அவள் இருப்பதால்தான் அவளைப் பிடித்திருக்கிறதாம்.

கடைசியில் அரை மனதுடன் வீணா சம்மதிக்க, 'விலே பார்லே' இளைஞர்களின் பெருமூச்சுக்கிடையே வீணா



நறுக்கி வைத்த காய்களை அன்றைய தினம் சமைக்க முடியவில்லையா? ஃப்ரிட்ஜும் இல்லையா? கவலை வேண்டாம். நறுக்கிய காய்களை ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு, அதில் டேபிள் சால்ட்டை போட்டுப் பிசிறி வைத்து விடுங்கள். மறு நாள் எடுத்து சிறிது நீர் விட்டு, கழுவி பின் வழக்கம் போல் சமைக்கலாம். புதியதாக நறுக்கிய காய்கள் போலச் சுவையாக இருக்கும். கெட்டுப் போகாது.

— ஆர். பாலா.

ரகுவைக் கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டாள். மூன்றே மாதத்தில் ரகுவுக்குச் சென்னைக்கு மாற்றல் ஆகி விடவே பம்பாய்க்குப் பிரியாவிடை கொடுத்து விட்டுப் புறப்பட்டுப் போனாள். வெகு சீக்கிரத்திலேயே எனக்கும் கல்யாணமாகி, நான் மதுரை போய் விட்டேன். ஏனோ எங்களுக்கிடையே கடிதத் தொடர்பு என்பது இல்லாமலே இருந்து விட்டது ஆரம்ப முதலேயே.

''அந்த 'மில்க் ஸ்வீட்' இன்னும் ரெண்டு 'பீஸ்' வை. பிரமாதமாய்ப் பண்ணியிருக்கியே?'' என்றவாறே வீணா தட்டை நீட்டினாள். சூப்பர் மார்க்கெட்டில் சந்தித்த போது வாக்குக் கொடுத்த மாதிரியே ஞாயிற்றுக் கிழமை எங்கள் வீடு தேடி வந்து விட்டாள் வீணா. அவள் மட்டும்தான் வந்தாள். ரகு வரவில்லை.

''என்ன வீணா இது? உடம்பை இப்படி வைத்துக் கொண்டு இன்னும் ஸ்வீட் கேட்கிறாய்?'' 'டயட் கண்ட்ரோல்' ஒண்ணும் கிடையாதா?'' என்று உரிமையோடு கடிந்து கொண்டேன் நான்.

''உளறலை அனு. நிஜமாய்த்தான் சொல்கிறேன். என் மனசிலே அடைஞ்சு கிடக்கிற வேதனைகளையும், ரணங்களையும் உங்கிட்டே திறந்து சொல்றதிலே ஒரு ஆறுதல் கிடைக்கும்னுதான் இன்னிக்கு உன் வீடு தேடி வந்திருக்கேன். வா, 'ஒரு அழகு சாம்ராஜ்யத்தின் வீழ்ச்சி'ன்னு உனக்கு ஒரு கதை சொல்றேன்,'' என்றவாறே எழுந்து கை கழுவினாள்.

இருவரும் மொட்டை மாடியில் போய் உட்கார்ந்து கொண்டோம்.

''என்னதான் ஆச்சு உனக்கு? ரகு உன்னோடு ஆசையாய்க் குடித்தனம் நடத்தலையா?''

''நான் கல்யாணத்துக்கு முன்னாடி உங்கிட்டே வந்து, என் மனசிலே இருக்கிற பயத்தைச் சொல்வேனே, ஞாபகம் இருக்கா அனு? அது நிஜமாகவே ஆயிடுத்து. பம்பாய்க்கும் ஸ்ரீரங்கத்துக்கும் ரொம்ப தூரம்தான்...'' வீணா சொல்ல ஆரம்பித்தாள்.

கல்யாணம் ஆகியபோதே ரகு சென்னை அலுவலகத்துக்கு மாற்றல் கேட்டுக் கொண்டிருந்தான். அது எப்படியும் கிடைக்கும் என்று தெரிந்ததால் பம்பாயில் அவர்கள் தனிக்குடித்தனம் வைக்கவில்லை. வீணாவின் பெற்றோர்களுடனேயே அவர்கள் தங்கியிருந்தார்கள். அந்த மூன்று மாதங்கள் ஓரளவு சந்தோஷமாகவே கழிந்தன. ரகு அவளிடம் வெளிப்படுத்திய மோகமயமான உணர்வுகளும், வேட்கைகளும் வீணா தன் அழகுக்குக் கிடைத்த அங்கீகாரமாகவே கருதிச் சந்தோஷப்பட்டாள்.

ஆனாலும், கல்யாணத்துக்குப் பிற்பாடும் வீணாவின் பழைய நண்பர்கள், தோழிகள் அவர்களது வீட்டுக்கு வந்து பேசிக் கொண்டிருந்தது ரகுவுக்குப் பிடிக்காமல் இருந்தது. மாமனார் வீட்டில் தங்கியிருப்பதால் அவனால் தன் விருப்பு வெறுப்புகளை வெளிக்காட்டிக் கொள்ள முடியவில்லை.

சென்னைக்கு மாற்றலாகி வந்து தனிக் குடித்தனம் வைத்ததும்தான் ரகுவின் கட்டுப்பெட்டித்தனங்கள் தலையைக் காட்ட ஆரம்பித்தன.

''இது மெட்ராஸ் வீணா. பம்பாய் மாதிரி இல்லே இந்த ஊரு. இந்த 'சூடிதார்' கீடிதாரெல்லாத்தையும் மூட்டைக் கட்டி வெச்சுட்டு ஒழுங்காப் புடைவையைக் கட்டிக்கோ,'' என்பதில் அவனது முதல் கட்டுப்பாடு ஆரம்பித்தது.

அவன் கருத்தை மறுத்து வீணா விளக்கம் தர முயன்றால் அவனுக்குக் கோபம் வந்தது. ''சொன்னதைச் செய்; எதிர்த்துப் பேசாதே,'' என அடாவடிப் பேச்சு கிளம்பியது.

அன்று ஒரு நாள் ரகு சென்னை அலுவலகத்து நண்பர்கள், உயர் அதிகாரிகளை வீட்டுக்கு விருந்துக்கு அழைத்திருந்தான். வீணா பம்பரமாகச் சுழன்று வகை வகையாய்ப் பஞ்சாபி உணவு வகைகளைச் சமைத்திருந்தாள்.

வந்தவர்களுடன் தன் இயற்கையான கலகலப்புடன் சகஜமாகப் பேசினாள்; சிரித்தாள்; உபசரித்தாள். விருந்து சாப்பிட்டவர்கள் போவதற்கு முன் வீணாவின் கைமணத்தையும், பழகும் விதத்தையும் வெகுவாகப் பாராட்டினார்கள். இத்தகைய அழகிய, சுவாரசியமான, திறமைசாலியான மனைவியைப் பெற்றதற்கு ரகுவின் அதிர்ஷ்டத்தை (மட்டுமே) மெச்சினார்கள்.

ரகுவின் முகம் சிறுத்துப் போனது. அவர்கள் கிளம்பிப் போனதும் அவன்,

''இதோ பார் வீணா! உன் பம்பாய் ஓட்டை வாய், வெடிச்சிரிப்பையெல்லாம் மூட்டை கட்டிப் பம்பாய்க்கே அனுப்பிடு. கொஞ்சம் கூட அடக்கம், ஒடுக்கம் இல்லாம 'எவளோ' மாதிரி முன்பின் தெரியாத ஆம்பிளைங்ககிட்டே இப்படியா மேல விழற மாதிரி பழகுறது? சேச்சே, அப்புறம் இன்னொரு விஷயம், நாலு பேர் முன்னாடி இனிமே என்னைப் பேர்சொல்லிக் கூப்பிடற

உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்



திட உணவின் தொடக்கத்திலிருந்தே

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்காம் மாதத்திலிருந்தே பாலோடு திட உணவும் தேவை. அப்போது ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளியுங்கள்.

போஷாக்கு அனுகூலம்: ஒவ்வொரு முறை ஸெரிலாக் ஊட்டும் போதும், புரதச்சத்து, கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, வைட்டமின், மற்றும் தாதுப் பொருட்கள் ஆகிய எல்லா போஷாக்குச் சத்துக்களும் சரியான விகிதத்தில் உங்கள் குழந்தைக்குக் கிடைக்கிறது.

சுவை அனுகூலம்: ஸெரிலாக் சுவையில் குழந்தைகளுக்குக் கொள்ளை ஆசை.

தயாரிப்பதில் அனுகூலம்: ஸெரிலாக் ஏற்கனவே பதமாக்கப்பட்டது; பாலும் சர்க்கரையும் கலந்தது. காய்ச்சி ஆறிய நீரில் கலந்தாலே போதும்.

தேர்ந்தெடுக்க அனுகூலம்: இப்போது ஸெரிலாக், மூன்று வெவ்வேறு வகைகளில்! சுகாதாரமான முறையில் தயாரிக்கவும், சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும் டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.



6 மாதங்களிலிருந்து



4 மாதங்களிலிருந்து



6 மாதங்களிலிருந்து

இலவசம்
ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்
எழுதுங்கள்: ஸெரிலாக்,
தபால் பெட்டி எண். 3
புது தில்லி-110008



ஸெரிலாக் பராமரிப்பு: முழுமையான போஷாக்கு, சிறப்பான சுவை

RK SWAMY/FSL/5112/TAM

மாசிலா மேனி

மாசிலா மேனியெழில் பெற நீங்கள் மனதில் முடிவெடுத்தால் போதும்.

தினமும் உங்களுக்கெனச் சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். கூடவே கொஞ்சம் லாக்டோ-காலமைனும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

லாக்டோ-காலமைன் மாசுமறுக்களை அகற்றுகிறது. உங்கள் மேனியை மென்மையாகவும் மாசற்றதாகவும் வைத்திருக்கிறது.

லாக்டோ-காலமைன், ஒப்பனைத் திரையிட்டு மறைக்கவே விரும்பாத உன்னத எழிலைத் தருவது.

ஆம், எழிலான மேனியில் மறைக்க எதுவுமே இல்லை!



லாக்டோ-காலமைன்

Sista's-DIL-13/84A Tam R

தெல்லாம் வெச்சுக்காதே...''

வீணா பெற்ற இரண்டாவது பாடம் அது. இவனுக்கு இரட்டை நாக்கு. தன்னிடம் எந்த குணங்களைக் கண்டு மயங்கியதாகச் சொன்னானோ அதே குணங்கள் இன்று அவனுக்கு குடும்பப் பெண்ணுக்கு ஒவ்வாத குணங்களாகப் பட்டன. வீணா மனதுக்குள் அடிபட்டு விட்டாள். இருந்தாலும் சற்றே பொறுமை காட்டி விளக்கிச் சொன்னால் இவன் தன் தவறைப் புரிந்து கொள்வான் என நம்பினாள்.

அன்று வீணா வழக்கம் போல் விடியற்காலையிலேயே எழுந்து அவசரமாய்ச் சமையல் வேலைகளைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தாள். இருவரும் அலுவலகம் செல்ல வேண்டியிருப்பதால் பரபரப்புடன் காரியங்கள் நடந்து கொண்டிருந்தன. சமையல் அறையில் புழுக்கம் அதிகம் ஆதலால் ஜன்னல்களை எப்போதும் திறந்து வைத்திருப்பாள்.

ஜன்னலிலிருந்து பார்த்தால் எதிர் வீட்டுப் பால்கனி தெரியும். எதிர் வீட்டு ரமாவும், அவள் கணவனும், கைக் குழந்தையும் ஓரளவு பரிச்சயமாகி இருந்தார்கள். ரமாவின் கணவன் ராஜேஷ் பம்பாய்க்காரன்; நன்கு அரட்டை அடிக்கக் கூடியவன்.

கைக் குழந்தைக்கு வாயில் புட்டிப் பாலை வைத்தவாறே பால்கனிக்கு வந்த ராஜேஷ் வீணாவைச் சமையற்கட்டில் பார்த்து விட்டு, ''குட்மார்னிங்'' என்றான்.

வீணாவும் திரும்ப 'விஷ்' செய்து விட்டு,

''பரவாயில்லையே, பொறுப்புள்ள கணவனா இருப்பீங்க போலிருக்கே; குழந்தைக்குப் பாலெல்லாம் கொடுத்துக் கவனிச்சிக்கிறீங்களே,'' என்று பேச்சுக் கொடுத்தாள்.

''அதையேன் கேட்கிறீங்க; நான் கூட மாட இதையெல்லாம் செய்யலேன்னா நம்ம வீட்டிலே சோறு விழாது. அப்புறம் ஆபீஸ் போன மாதிரிதான்! நீங்க என்ன காப்பி போடுறீங்களா? சமையலா?''

''சமையல்தான்; இதோ முடிஞ்சு போச்சு.''

''அதுக்குள்ளேயா? பரவாயில்லையே! ரகு கொடுத்து வச்சவர்தான்.''

''சாப்பாட்டைச் சாப்பிட்டுப் பார்த்து இல்லே அந்த முடிவுக்கு வரணும்?'' என்று வீணா சொல்ல, இருவரும் சிரித்தார்கள்.

அப்பொழுதுதான் படுக்கையை விட்டு எழுந்த ரகு, சமையற்கட்டு வாசலில் வந்து நின்ற போது வீணாவும், எதிர் வீட்டுக்காரனும் சிரித்துக் கொண்டு பேசுவதைக் கவனித்தான். ''வீணா!'' என்று இரைந்தான். திடுக்கிட்டுத் திரும்பினாள் வீணா.

''காலங்கார்த்தாலே புருஷன் எழுந்துட்டானா, அவனுக்குக் காப்பி கலந்து குடுப்போமோன்னு பார்க்காமே, எதிர் வீட்டுத் தடிப்பய கூட என்ன அப்படி சிரிச்சு சிரிச்சுக்கிட்டுப் பேச்சு?'' என்று அடிக்குரலில் வினவினான்.

வீணா திடுதிடுவென்று சமையற்கட்டை விட்டு வெளியே வந்தாள்.

''ரகு, இந்த மாதிரி அநாகரீகமாப் பேசறதை முதலிலே நிறுத்துங்க; திஸ் ஈஸ் தி லிமிட்,'' என்றாள் கோபத்துடன்.

''எதுடீ அநாகரீகம்? ஈன்னு இளிச்சிகிட்டு கண்ட ஆம்பிளைங்ககிட்டே பேசறது தான் அநாகரீகம்,'' என்றவாறே சமையற்கட்டில் நுழைந்தவன், படீரென்று ஜன்னல் கதவுகளை அறைந்து சாத்தினான்.

''இனிமேல், சமையற்கட்டு ஜன்னல் திறந்தது, நான் பொல்லாதவனா இருப்பேன்,'' என்று உறுமியவாறே பாத்ரூமுக்குப் போனான்.

வீணாவுக்குக் கோபத்தால் உடம்பு ஆடியது. அவளுடைய தன்மானத்துக்கு இது ஒரு சவால். அவள் சுதந்திரமாய் விட வேண்டிய மூச்சுக்கு இந்தச் சன்னல் அடைப்பு ஒரு தளை. இனிமேல் குட்டக் குட்டக் குனிவதில் அர்த்தமில்லை. அவளது ஒழுக்கத்தையும், சுய கௌரவத்தையும், 'கணவன்' என்ற ஸ்தானம் தரும் அகம்பாவத்தால் ஒருவன் இழிவுபடுத்துவதை இனி அவள் அனுமதிக்க மாட்டாள். அவளின் பெற்றோர்கள் அவளை அப்படி வளர்க்கவில்லை.

மீண்டும் சமையற்கட்டில் நுழைந்த வீணா ஜன்னல் கதவுகளை விரியத் திறந்து வைத்தாள். பாத்ரூமிலிருந்து திரும்பிய ரகுவின் கையால் முதன் முதல் அடிவாங்கினாள்.

அன்றுதான் தொடக்கம். வீணாவின் மென்மைக் குணங்கள் இறுகிப் பாறையாயின. விட்டுக் கொடுப்பது என்பது கௌரவப் பிரச்சினை ஆயிற்று.

இதற்கிடையே வீணாவால் சற்றும் ஜீரணிக்க முடியாமல் மேலும் வெறுப்புற வைத்தது, ரகு அவள் உடல் மீது காட்டிய தணியாத மோகம். மனம் கசந்தது பற்றிய கவலை அவனுக்கு இரவு வந்தால் இருப்பதில்லை; வீணாவின் கட்டழகு அவனுக்குக் கசக்கவில்லை. இரவு வந்தால் அவன் பேசும் பசப்பு வார்த்தைகள், மாய்மாலங்கள் பகலில் காலாவதி ஆகி விடும். அவளின் உள்ளார்ந்த விருப்பம் இன்றி, அவளை அடக்கி ஆள்வது கூட வக்கிரமான ஒரு வெற்றியாக ரகு உணர்வது அவளுக்குப் புரிந்ததால் அவள் மேலும் குறுகிப் போனாள்.

மிக்ஸியில் அரைக்கப் போடும் பொருள்கள் ரொம்பக் கொஞ்சமாக இருந்தால், ஜாருக்குள் முக்கால்வாசி இறங்கும் குழிவான பாத்திரத்தாலேயோ, தட்டினாலேயோ மூடிவிட்டு அரைத்தால், நன்றாக மசியும்.

— ஜயலட்சுமி தர்மராஜன்.

ரகுவின் இத்தகைய குணக்கேடுகளுக்கான அடிப்படைக் காரணம் புத்திசாலியான வீணாவுக்குப் புரியாமல் இல்லை. அவள் உடலழகில் அவனுக்கு இருக்கும் மோகம், 'இத்தனை அழகுக்கும் தான் பொருத்தமானவன்தானா' என்று தோன்றுவதால் வரும் தாழ்வு மனப்பான்மை, 'இந்த அழகை மற்றவர்களும் பார்த்து ரசிக்கிறார்களே' என்ற புழுக்கம், சாண் பிள்ளையானாலும் ஆண் பிள்ளை என்று காலங்காலமாய் உருவேறியிருக்கும் அகங்காரம் இத்தகைய உணர்வுகளின் கலவைதான் ரகுவின் நடவடிக்கைகளுக்கு அடிப்படைக் காரணம் என்பது தெளிவாய்த் தெரிந்தது அவளுக்கு. தெரிந்து என்ன? சிறுமைப்படுவது அவள்தானே?

பக்கத்துப் பிளாட்டில் இருக்கும் ஒரு கல்லூரி மாணவனிடம் ஒரு நாள் இவள் பேசிக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டித்து ரகு அன்று அறைந்த போது வீணாவுக்கு உதட்டோரத்தில் கிழிந்து ரத்தம் வந்து விட்டது. 'இனியும் பொறுப்பதில்லை' என்று அவள் அன்று முடிவெடுத்து, பம்பாய்க்கு ரயில் ஏறினாள்.

வீணாவின் பெற்றோர்கள், 'எப்படியாவது நீதான் அனுசரிச்சிண்டு போகணும்' என்று அறிவுரை கூறும் ரகம் அல்லர். வீணாவின் அப்பா விரைந்து செயலாற்றினார். பெண்ணையும் அழைத்துக் கொண்டு விமானத்தில் சென்னைக்கு வந்தார். போலீஸ் இலாக்காவில் உயர் பதவியில் இருக்கும் நண்பர் ஒருவரைப் பிடித்து விஷயத்தைச் சொன்னார்.

வாழ்க்கையிலேயே முதன் முறையாக, ரகு ஒரு போலீஸ் ஸ்டேஷன் எப்படி இருக்கும் என்று அன்று தெரிந்து கொண்டான்.

இதுவரை குறுக்கிடாமல் கதை கேட்டுக் கொண்டு வந்த நான் இப்போது குறுக்கிட்டுப் பேசினேன்:

''வீணா, இதை என்னால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை. குடும்பச் சண்டையைக் கொண்டு போய்ப் போலீஸ் ஸ்டேஷனில் நிறுத்துவதா? கேட்கவே சகிக்கலை...''

''பின்னே என்ன செய்வதாம்? ஆனால் ரகுவை ஒன்றும் 'லாக்கப்'பில் தள்ளி விடவில்லை, அனு. சும்மா ஒரு பயமுறுத்தலுக்குத்தான். ரகு ஆடியே போய் விட்டார். போலீஸ் கேசுன்ன உடனே சபத நாடியும் ஒடுங்கிப் போச்சு. காலிலே விழுந்து மன்னிப்புக் கேட்காத குறைதான் போயேன்..''

''என்னவோ வீணா, எப்போ அடியோடு கசந்து போச்சோ, அப்போ பேசாம 'டைவர்ஸ்' வாங்கிக்க வேண்டியதுதானே? இப்படிப் புருஷனையே போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு இழுத்து நாற அடிச்ச பிறகு உங்களுக்கு நடுவிலே என்ன பாக்கி இருக்கு?''

''தட் ஈஸ் தி பிட்டி; விஷயம் கேள்விப்பட்ட உடனே ஸ்ரீரங்கத்திலேயிருந்து ரகுவின் அப்பாவும், அம்மாவும் விழுந்தடிச்சுக் கொண்டு ஓடி வந்தார்கள். எங்கள் அப்பாவின் காலில் விழாத குறைதான்! 'டைவர்ஸ்' என்றாலே குடும்ப மானம் கப்பலேறிடும். கல்யாணம் பண்ண வேண்டிய ரகுவின் ரெண்டு தங்கைகளுக்குப் பிரச்சினை வரும். 'பிள்ளை இனிமேல் ஒழுங்காய்க் குடித்தனம் நடத்த நாங்கள் உத்தரவாதம். 'டைவர்ஸ்'ங்கிற பேச்சு மட்டும் வேண்டாம்' என்று கெஞ்சிக் கூத்தாடி கிட்டத்தட்ட சத்தியமே வாங்கிக் கொண்டு விட்டார்கள் ரகுவின் அப்பாவும், அம்மாவும். அப்புறம் என்ன? நானும் ரகுவும் அப்புறமா 'ரொம்ப சந்தோஷமா ரொம்பக் காலம் வாழ்ந்தோம்!' கதை முடிஞ்சிது, கத்தரிக்காய் காச்சிது!'' என்று சொல்லி விரக்தியாய்ச் சிரித்தாள் வீணா.

எனக்குச் சிரிப்பதா அழுவதா என்றே தெரியவில்லை. வீணா பேசிய விதத்திலிருந்தே அவளது வாழ்க்கையில் பிற்பாடு முன்னேற்றம் ஒன்றும் இல்லை என்பது தெளிவாய்த் தெரிந்தது. என்னால் செய்யக் கூடியது எதுவும் இல்லை. ஆறுதலான வார்த்தைகளோ, இல்லை உபதேசங்களோ இனி வீணாவுக்குத் தேவையென்று தோன்றாததால் அவற்றை நான் கூற முடியவில்லை. மௌனமாக வீணாவின் கையை எடுத்து என் கைகளில் வைத்துக் கொண்டேன். மனசுக்குள் ஒரு கேள்வி மட்டும் குடைந்தது. இவள் குண்டானதற்கும் இவள் வாழ்க்கைக்கும் என்ன சம்பந்தம்? கேட்டு விட்டேன்.

வீணா பெருமூச்செறிந்தாள்.

''மனசு துண்டு துண்டா ஒடஞ்சு நொறுங்கிப் போயாச்சு. என்னைப் பொறுத்தவரை இனிமேல் ஒட்ட வைக்கிறதுங்கிறது முடியாத காரியமாயிடுத்து. வெறும் பயமுறுத்தலுக்குக் கட்டுப்பட்டு ரகுவால் மட்டும் தன் சுயரூபத்தை மாத்திக்க முடியுமா என்ன? அதுக்கப்புறம் 'ஃபிஸிக்கல் வயலென்ஸ்' கிடையாது. அவ்வளவுதான்...'' என்று சொல்லி சற்றே தயங்கி யோசித்த வீணா,

''இல்லை... மனைவிக்குப் பிடிக்கவே பிடிக்காத போது படுக்கை அறையில் வற்புறுத்துவது கூட ஒருவிதத்தில் பார்த்தால் 'ஃபிஸிக்கல் வயலென்ஸ்'தானே? அப்படீன்னா அந்த 'வயலென்ஸ்' தொடர்ந்தது...''

நான் தலையைக் குனிந்து கொண்டேன். கேட்பதற்கே தர்மசங்கடமான விஷயம். வீணா இத்தனை வெளிப்படையாகப்

வீட்டில் பாத்ரூமில் அல்லது வெளியில் தண்ணீர்த் தொட்டி, சிமெண்ட் தொட்டி கட்டினால் உள்ளே சுண்ணாம்பு பூச வேண்டாம். சிமெண்ட் பால் பூச்சே போதும். ஏனென்றால் வெள்ளை அடித்தால் சீக்கிரம் பாசி பிடிக்கும். வெள்ளை அடிக்கா விட்டால் சீக்கிரம் பாசி பிடிக்காது. நாளாகும்.

— சுசீலா

பேசுவது எனக்குச் சங்கடத்தையே கொடுத்தது.

"...என் அழகு அப்படியே இருக்கே? மனசு ஒட்டாட்டாலும் என்ன? பெண்டாட்டிங்கிற லைசென்ஸும் அப்படியே இருக்கே? மனசு கொள்ளாத வேட்கை ரகுவுக்குத் தணியவே இல்லையே? என்னதான் பண்றது...?" வீணா ஆகாயத்தை வெறித்தபடியே பேசினாள்.

"இந்தக் கன்றாவிக்கு நடுவே நான் கர்ப்பம் வேறு ஆனேன். துக்கப்படறதா, சந்தோஷப்படறதான்னு தெரியாத குழப்பம். ஆனால் கடவுளாப் பார்த்து அந்தக் குழப்பத்துக்கு முடிவு கட்டினார். எனக்கு அபார்ஷன் ஆயிடுத்து. 'ரெஸ்ட்'டுக்காகவும் மன அமைதிக்காகவும் நான் ரெண்டு மாசம் பம்பாய் போய் இருந்தேன்.

"அந்தச் சமயத்திலே நான் நிறைய யோசனை பண்ணினேன். கடவுள் எதுக்காக எனக்கு இந்த அழகைக் கொடுத்தார்? அதனாலே எனக்கு எந்த விதத்தில் சந்தோஷம் வந்தது? அவ்வப்போது கண்ணாடி முன்னால் நிற்கும் போது மின்னல் போல் மனசில் ஒரு கர்வம் வரும். கர்வம் கூட ஒரு சந்தோஷம்னா அந்த நிமிஷங்கள் தந்த அல்ப சந்தோஷம் மட்டும்தான்.

"யோசிக்க யோசிக்க, என் அழகுதான் எனக்கு சத்ரு அப்படீன்னு தோண ஆரம்பிச்சது. அதை முதலிலே அழிக்கணும். எப்படி அழிக்கிறது? மூஞ்சிலே திராவகத்தையா கொட்டிக்க முடியும்? ஐயோ, என்னால் நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடியலை. எனக்கு யோசித்ததில் பிடிபட்ட நல்ல வழி, குண்டாயிடறதுதான். அசிங்கமாய், ரகுவுக்கு வெறுப்பைத் தூண்டற அளவுக்குக் குண்டாயிடணும். ரகுவுக்கு ஊதிப் பருத்த பெண்களைக் கண்டாலே அடியோடு பிடிக்காது என்பது எனக்கு நன்கு தெரிந்த விஷயம். அவ்வளவுதான்! நான் தீர்மானிச்சுட்டேன்.

"அன்னிக்கு முதல் ஒரு வெறியாய்த் தீனி திங்க ஆரம்பிச்சேன். சதா 'குண்டாகணும்'ங்கிற ஒரே குறிகோள்தான்! அபார்ஷன் ஆன உடம்பும், அதிகப்படி ஓய்வும் அதற்கு உதவியாய் இருந்தது. ரெண்டு மாசம் கழிச்சு, என்னை மெட்ராஸுக்குக் கூட்டிப் போக ரகு வந்த போது, என்னைப் பார்த்ததும் அவர் மூஞ்சி போன போக்கைப் பார்க்கணுமே...!" வீணா கெக்கலிப்பாய்ச் சிரித்தாள்.

"மெட்ராஸ் வந்த பின்னாலும் நான் விடாமல் என் குண்டோதர முயற்சியைத் தொடர்ந்தேன். மேலும் மேலும் பருத்தேன். நாங்க ரெண்டு பேரும் சேர்ந்து எங்கேயானும் போனா மத்தவங்க பார்வையாலேயே எங்க உருவ வித்தியாசத்தை சிரிப்பாக வெளிக்காட்டினாங்க. சில பேர் எங்க காதுபடவே "ஐயா கதிரு, அம்மா குதிரு..."ன்னு பாடுவாங்க.

"ரகு என்னோடு வெளியே போகவே கூச்சப்பட ஆரம்பிச்சார். சீக்கிரமே, வீட்டிலேயும் எங்கிட்டேர்ந்து ஒதுங்க ஆரம்பிச்சார். படுக்கை அறையிலும் கூடத்தான்! எந்த அழகு அவருக்கு வெறியை, ஆசையைத் தூண்டித்தோ அது இப்போ இல்லை. ரகுவுக்கு இதை விட என்ன தண்டனை வேணும்? கடைசியிலே நான் ஜெயிச்சிட்டேன்..."

நான் அதிர்ந்து போய்க் கேட்டுக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்தேன்.

விழுப்புரத்தில் ஒரு விழிப்புணர்ச்சி

விழுப்புரத்தில் செயல்படும் அரிமா அரிவையர் சங்கம் இந்த ஆண்டு சுதந்திர நாளை, அது தத்து எடுத்துக்கொண்டுள்ள கொத்தமங்கலம் கிராமத்தில் கொண்டாடியது.

சங்கத்தின் தலைவி திருமதி வசந்தா தியாகராஜன் பேசும் பொழுது, "நாடு முன்னேற்றம் அடைவது பெண்கள் கையில்தான் உள்ளது. கிராமத்தைத் தத்து எடுத்துக் கொள்வது என்பது ஒரு பெரிய மலையை அசைப்பது போன்றது. எங்களால் முடிந்த அளவு மலையை அசைத்துப் பார்க்கிறோம்," என்று கூறினார்.

காரனை ஒன்றியத்தைச் சேர்ந்த இந்தியன் வங்கி இதற்குப் பொருளுதவியும் மற்ற எல்லா உதவிகளையும் செய்வதாக வாக்களித்துள்ளது. அக்கிராமத்திலுள்ள எழில் வளவன் என்ற வேலையில்லா பட்டதாரி ஒருவர், "கல்கத்தாவில் ஒரு "மதர் தெரஸா தோன்றினாற் போல ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் ஒரு மதர் தெரஸா தோன்றவேண்டும், அப்பொழுது தான் நாம் புதியதொரு சமுதாயத்தை ஏற்படுத்த முடியும்" என்று மனக்குமுறலோடு கூறினார்.

— சாவித்திரி.

படம்: சாவி ஸ்டில்ஸ்.





பஜாஜ் படைப்பு
இலகுவான
வாழ்வு
சுடர்மணிகள்
★ பஜாஜ் இலேசு-எடை இஸ்திரிப் பெட்டி ★ பஜாஜ் ஸ்டோரேஜ் வாட்டர் ஹீட்டர் ★ பஜா
வாஷென் வாஷிங் மெஷின் ★ பஜாஜ் வாட்டர் ஃபில்ட்டர்.
பஜாஜ் வீட்டுபயோக சாதனங்கள்
அதிமேன்மையான பணி-உங்கள் வீட்டிலே.
LINTAS BE R 1 251

மாதர் சங்கம் பஜனைமடம் ஆகிறதா?

சமீப காலமாக எந்த மாதர் சங்கத்திற்குள் நுழைந்தாலும் உறுப்பினர்கள் குத்துவிளக்குப் பூஜை செய்து கொண்டு, பஜனை வகுப்புக்கள் நடத்திக் கொண்டு, ஸ்லோகங்களைச் சொல்லிக் கொண்டு இருப்பதைப் பரவலாகக் காண முடிகிறது. திடீரென்று, ஏன் இந்த மாற்றம்? மக்கள் பக்தி நெறியில் ஈடுபடத் துவங்கி இருப்பதற்கு இது ஓர் அறிகுறியா? சமூக சேவை என்று வெளி இடங்களுக்கு அலைந்து நேரத்தை வீணடிப்பதைவிட இப்படிச் செய்வதில் ஒரு சுகம் இருக்கிறது என்பதாலா? ஏதோ கடனுக்காக எதையாவது செய்ய வேண்டும் என்கிற சோம்பேறித்தனத்தின் விளைவா?

விஞ்ஞான உலகத்தில் அறிவு பூர்வமாகச் சிந்தித்து, ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்பட ஆயிரம் விஷயங்கள் இருக்க, இது என்ன அம்மாமித்தனம்? முன்னேறி வரும் பெண் சமுதாயத்தை மூடப் பழக்க வழக்கங்கள் மெல்லிய திரையாக மறைக்கிறதோ? இது அவர்களின் வளர்ச்சிக்குத் தடையில்லையா?

ஆயிரம் கேள்விகளுடன் தாம்பரம் மாதர் சங்கப் பொருளாளர் திருமதி கமலா தங்கப்பன் அவர்களை அணுகிய போது, உடன் இருந்த சில உறுப்பினர்களுடன் வரிந்து கட்டிக் கொண்டு களத்தில் இறங்கி விட்டார். அவர்கள் தங்கள் கருத்துக்களைக் கலந்துரையாடல் மூலம் பரிமாறிக் கொண்டதன் விளைவு, நிகழ்ச்சி முடிவில் நெஞ்சத்தில் பக்தியும், அறிவில் தெளிவும், தலையில் பூவும், கைகளில் வெற்றிலைப் பாக்கு



மாகத் திரும்பினேன்.

(பங்கு பெற்றவர்கள்: திருமதி கமலா தங்கப்பன், திருமதி உஷா ராமகிருஷ்ணன், திருமதி பரிமளா தேவி, திருமதி சரோஜா சிவா, திருமதி பிராங்க்ளின், திருமதி சுலோசனா ஹென்றி.)

இதோ, சுவையான அவர்களுடைய விவாதங்கள்:

மாதர் சங்கங்கள் தீர்த்து வைக்க எவ்வளவோ பிரச்னைகள் இருக்க, குத்து விளக்குப் பூஜை, பஜனை என்று நேரத்தை வீண்டிக்கலாமா?

உஷா: பல பேர்களின் மனத்தில் மாதர் சங்கம் என்றால் வம்படிக்கும் இடம் என்று கருத்து நிலவுகிறது. இப்போது மாதர் சங்கங்களை பஜனை மடங்கள் என்று குற்றம் சாட்டுகிறீர்கள். நம் நாடு உலகிலேயே பழமையான கலாசாரம், நாகரீகம் உடையது. வேதகால நாகரீகமும், அவர்களது கணித, விஞ்ஞான, வானியல், ஜோதிட அறிவு இன்றளவும் அயல் நாட்டவரை அயர வைக்கிறது. அவர்கள் காலத்திலேயே அவர்கள் பூஜை, தெய்வ வழிபாடு, சடங்குகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறார்களே! அத்தகைய உயரிய நெறிமுறைகள் தற்கால நாகரீகம், விஞ்ஞானம் என்ற பெயரால் அழியும் நிலையில் உள்ளது. அதைக் காக்க வேண்டிய மகத்தான கடமை, பெண்களிடம்தான் உள்ளது. எனவே அவர்கள் ஈடுபடும் மாதர் சங்கங்களில் கட்டாயம் இத்தகைய பக்தி நெறி பரப்பும் காரியங்கள் நடைபெற வேண்டும்.

வீட்டிலேயே அவரவர் விருப்பப்படி பூஜை செய்யும் போது பொதுவான பூஜை மாதர் சங்கத்தில் எதற்கு?

பரிமளா: வீடுகளில் செய்யும் போது அவரவர் சாதியும், சமயமும் முன்னால் நிற்கும். ஆனால் பல ஜாதி, இனங்களைச் சேர்ந்த பெண்களும், சமுதாய பொருளாதார நிலையில் வேறு வேறு மட்டங்களில் இருக்கும் பெண்களும் ஒன்றாக ஈடுபடும் போது மனம் விசாலமடைகிறது. உயர்வு, தாழ்வு மறைகிறது. இறைவனை வழிபடும் போது தமக்குள் உள்ள வேற்றுமைகளை மறந்து அனைவரும் ஒன்று என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. இது எவ்வளவு வரவேற்கப்பட வேண்டிய மாற்றம்?

உஷா: என்னைப் போல வேலைக்குப் போகும் பல பெண்களால் ஒவ்வொரு பண்டிகையையும் முழுமையாகச் செய்ய முடிவதில்லை. அவசர அவசரமாக பெயருக்குச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் ஒரு குற்ற உணர்ச்சியும், மனக்குறையும் எப்போதும் மனதுக்குள் இருக்கிறது. ஒருவிடுமுறைநாளைத்தேர்ந்தெடுத்து விளக்குப் பூஜையோ, லக்ஷ்மி பூஜையோ செய்யும் போது நாங்கள் எவ்வளவு நிறைவை அடைகிறோம் தெரியுமா?

சரோஜா: அது மட்டுமல்ல, தற்காலத்தில் தாய்மார்களும் வேலைக்குப் போகிறார்கள், குழந்தைகளும் படிப்பிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள். எனவே பண்டிகை நாட்களில் கூட குழந்தைகள் வீட்டில் இருப்பதில்லை. இத்தகைய பூஜைகளை மாதர் சங்கத்தில் செய்யும் போது, பூஜைக்குத் தேவையான பொருள்கள், பூஜை செய்யும் முறை, நைவேத்தியங்கள் இவற்றைப் பற்றி விவரமாகத் தெரிந்து கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. அவர்களும் கூடமாட உதவி செய்வதில் சந்தோஷமடைகிறார்கள்.



கமலா: சடங்குகள் மூடப்பழக்கம் என்று இளம் தலைமுறையினர் தற்போது கேலி பேசுவது பரவி வருகிறது. சாணமிட்டு வாசல் தெளிப்பது சாணம் கிருமி நாசினி என்பதாலும், செருப்புடன் வீட்டுக்குள் வருவது தூசிகள் மூலம் வியாதி பரவும் என்பதாலும் கோவிலுக்கு தினமும் நடந்து போவது, தோப்புக்கரணம் போடுவது போன்றவை பெரியவர், சிறியவர் அனைவருக்கும் நல்ல உடற்பயிற்சி என்பதும் அவர்களுக்குத் தெரியாது. பெரியவர்கள் மேற்கொள்ளும் பழக்கங்கள் அனைத்துமே விஞ்ஞான ரீதியாக மனிதனுக்கு நல்லது செய்பவைதான். இவற்றைக் குழந்தைகள் உணர நாங்கள் செய்யும் பூஜைகளும், இதர பக்தி பூர்வமான நிகழ்ச்சிகளும் அவசியம்.

சரோஜா: பெரும்பாலான மாதர் சங்கங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட மதத்தவரின் பக்தி, பூஜை நெறிகளையே பின்பற்றுகின்றன. அங்கு உறுப்பினராக இருக்கும் பிற மதத்தவர்களுக்கு இது சங்கடத்தை உண்டாக்கலாம். எனவே எல்லா மதத்தவர்களின் பாடல்களையும் பாட வேண்டும்.

திருமதி பிராங்ளின்: நான் கிறிஸ்தவ மதத்தினளாக இருந்தாலும் பூஜைகளில் ஈடுபட ஆவலாகத்தான் உள்ளேன். ஆனால் நான் வளர்ந்த சூழ்நிலை என்னைத் தடுக்கிறது. ஆனால் என் மகளோ, மகனோ எதிர்காலத்தில் இத்தகைய மன நிலையிலிருந்து மீண்டு ஒன்றாகப் பழக வேண்டும் என விரும்புகிறேன். எனக்கு அடுத்த தலைமுறை முழு ஈடுபாட்டுடன் அனைத்து சமயப் பழக்கங்களிலும் பங்கு கொள்ள வேண்டும் என விரும்புகிறேன். என் மனத்தில் இத்தகைய மாற்றம் ஏற்பட வழி செய்தது மாதர் சங்கத்து நிகழ்ச்சிகள் தானே? இது எவ்வளவு பெரிய விஷயம்?

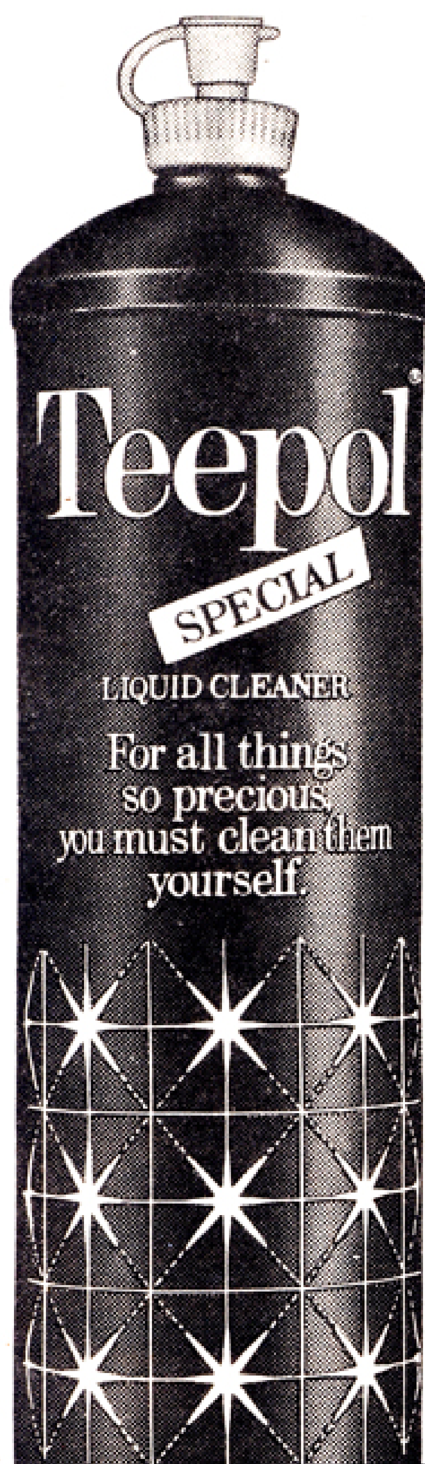
திருமதி ஹென்றி: நான் பல ஆண்டுகளாக சமூக சேவை செய்து வருகிறேன். குருவாயூர் கோயிலுக்குள் கூட சுலோசனா என்ற என் பெயரைக் கேட்டு அனுமதித்து விட்டார்கள். எனவே மற்ற மதத்தினர் எங்களை ஏற்றுக் கொண்டால் நாங்களும் ஆர்வமுடன் பங்கு கொள்வோம். பஜனைப் பாடல்கள் கிறிஸ்துவ, முஸ்லீம் மதங்களில் கூட இருக்கின்றன. எனவே அவற்றையும் கற்பிக்கலாம்.

உஷா: பல்வேறு மாநிலங்களைச் சேர்ந்த பெண்கள் மூலம் அவரவர் மொழியில் பஜனைப் பாடல்களைக் கற்பதால் தேசிய ஒற்றுமை வளர்கிறது. இதே போல் பல மாநிலத்தவரின் பூஜை முறைகளை அனுசரிக்கும் போது அவர்களின் கலை, கலாசாரப் பூஜை முறைகளை அனுசரிக்கும் போது அவர்களின் கலை, கலாசாரம் இவையும் வெளிப்படுகிறது. பல பெண்கள் ஒற்றுமையாக ஒரு வேலையில் ஈடுபடும் போது பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல், உதவி செய்தல் போன்ற பல குணங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறோம். எனவே பக்தி நெறியில் ஈடுபடுவதில் மனித இனத்தின் முழு லட்சியத்தையே அடைகிறோம் என்று கூட சொல்லலாம்.

கமலா: வெறும் பாடல்கள், பூஜைகள் மட்டும் செய்யாமல் பல புராண இதிகாச நிகழ்ச்சிகளை உரையாக நிகழ்த்தலாம். நாட்டியம், நாடகம் மூலம் விளக்கலாம். சான்றோர் கருத்துக்களை விளக்கலாம். இதன் மூலம் நமது மனம் அமைதியும் தூய்மையும் அடைகிறது.

திருமதி. ஹென்றி: எங்கள் பைபிளில் கூட அநேக நீதிக் கதைகளும், சிறந்த கருத்துக்களும் உள்ளன. இஸ்லாம் மதக் கருத்துக்களும் அற்புதமானவை. எனவே மாதர் சங்கங்கள் பூஜை, பஜனை இவற்றோடு, எல்லா மதக் கருத்துக்களையும்





Some things are so precious, you have to clean them yourself.

Crystal
Crockery
Cutlery
Glassware
Silverware
Stainless steel vessels
Refrigerator
Mixer
Blender
Oven
Cooking range...

Now with new Teepol Special Liquid Cleaner it's quick and easy!



A Quality Product from NOCIL

CHAITRA NOC-437R

நெஸ்டம் பேபி ஸிரியல்.
ஆரம்பத்திற்கு பொருத்தமானது.
வளர்ச்சிக்கு உன்னதமானது.

நெஸ்டமும் பாலும்—முழுமையான போஷாக்கு உணவு.

உங்கள் குழந்தைக்கு நான்கு மாதங்களாகும்பொழுது அவனுக்கு பாலுடன் திட உணவும் தேவை. அவனுடைய ஜீரணத்திற்கு ஏற்ற நெஸ்டம் கொடுங்கள்.

நெஸ்டத்தை கொதிக்க வைத்த வெதுவெதுப்பான பாலில் கலக்குங்கள். முழுமையான போஷாக்கு உணவு தயார். இது குழந்தை ஆரோக்கியமாக முறையாக வளர உதவுகிறது.

நெஸ்டம் குழந்தை உணவு பலவித சுவைகளில்

உங்கள் குழந்தை வளர வளர அவனுக்கு புதிய சுவைகளை அறிமுகப் படுத்துங்கள். உதாரணமாக, மசிய வைத்த காய்கறிகள், வேக வைத்த பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் முதலியன. இது அவன் விரைவில் பெரியவர்களுடன் உணவை பகிர்ந்துகொள்ள உதவும்.

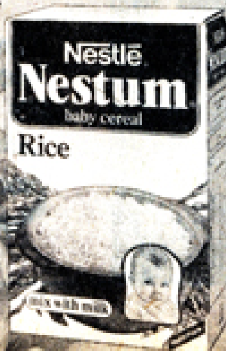
நெஸ்டம்®
ரைஸ்

இரும்புச்சத்து மற்றும் வைட்டமின்கள் அடங்கியது பாலுடன் கலக்கவும்

இலவசம்

உங்கள் குழந்தை அவன் உணவில் பலவித சுவைகளை விரும்புவான். எனவே இலவச நெஸ்டம் உணவு வகை செய்முறை புத்தகத்திற்கு எழுதவும்:

நெஸ்டம்,
தபால் பெட்டி எண். 6016,
புது தில்லி-110 008.







சொற்பொழிவாகவோ அல்லது புத்தகங்களை உரக்கப் படித்தோ உறுப்பினர்களுக்கு தெரிவிக்கலாம்.

உஷா: பஜனை, ஸ்லோகங்கள் வெறும் வெட்டிப் பொழுதுபோக்கு என்பதை நான் ஒத்துக் கொள்ள மாட்டேன். வேலைக்குப் போகும் பெண்களை விடுங்கள். வீட்டிலே இருக்கும் பெண்களுக்குத்தான் எவ்வளவு பிரச்சினைகள்? இவ்வளவு மனக் கவலைகளுக்கு இடையில் நேரம் இருந்தால் கூட மனம் ஈடுபடாது. இவர்கள் மாதர் சங்கத்தில் கூட்டுப் பிரார்த்தனை, பூஜை செய்யும், போது மன அமைதி கிடைக்கிறது.

கமலா: அது மட்டுமல்ல. பல தாய்மார்களுக்கே பாடல்கள், பஜனைகள் கற்றுக் கொள்ள வாய்ப்பு இல்லை. இவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை பக்தி நெறியில் ஈடுபடுத்த விரும்புகிறார்கள். தாங்களும் கற்றுக் கொண்டு, குழந்தைகளுக்கும் கற்பிக்க எங்கள் ஸ்லோக வகுப்புகள் உதவுகின்றன.

சரோஜா: நாடு முழுவதும் கலவரம், அமைதியின்மை, பதட்டம், தீவிரவாதச் செயல்கள் மலிந்திருப்பதற்குக் காரணமே மக்களுக்குக் கடவுள் பக்தி குறைந்து போனதுதான். எனவே நாட்டை பழைய சுபிட்ச நிலைக்குத் தூக்கி நிறுத்த ஒரே வழி ஆன்மீக வளர்ச்சிதான். பெண்கள் முதலில் தங்களை இத்தகைய வளர்ச்சிக்குத் தயார் செய்து கொண்டால் நாளடைவில் அவர்களைச் சார்ந்த குடும்பமும் பிறகு ஊரும், நாடும் ஆன்மீக மறுமலர்ச்சி அடையும்.

பரிமளா: வெளிநாட்டவர் பலர் நமது தெய்வ வழிபாட்டையும், சமய நெறிகளையும் பாராட்டிப் பின்பற்றும் இச் சமயத்தில் நாம் இவற்றை மூடப்பழக்கம் என்றோ தேவையற்ற ஒன்று என்றோ கருதக் கூடாது.

உஷா: மாதர் சங்கங்கள் அனைத்துமே பலவித ஆக்கபூர்வமான செயல்களைச் செய்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. அதே சமயம் பக்திபூர்வமான சில காரியங்களும் அவசியம். மக்கள் தொண்டோடு மகேசன் தொண்டும் செய்தால்தான் அச் செய்கைகளில் ஒரு நிறைவு ஏற்படும்.

கமலா: ஏழைப் பெண்களுக்கு எழுதச் சொல்லிக் கொடுப்பது, குழந்தைகள் காப்பகம், முதியவர் இல்லம் நடத்துவது, தையல் வகுப்பு போன்ற பல பயனுள்ள பணிகளுக்கு இடையில்தான் எங்கள் விளக்குப் பூஜையும், பஜனை வகுப்பும் நடக்கிறது. நீங்கள் எந்த மாதர் சங்கத்திற்கு வேண்டுமானாலும் சென்று பாருங்கள். வெறும் பூஜையும், பாட்டும் மட்டும் அவர்களது சாதனைகளாக இருக்காது.

திருமதி பிராங்க்ளின்: நாம் செய்யும் எந்தச் செயலும் இறைவனின் அருளால் தான் சிறப்பாக நிறைவேறுகிறது என்கிற எண்ணம் அனைவருக்கும் ஏற்பட வேண்டும். குறிப்பாக இளைஞர்கள், குழந்தைகள் ஆகியோரிடம் கடவுளுக்கு அஞ்சுதல் என்னும் உணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். இவ்வுணர்வு அதிகமாகி விட்டால் எதிர் காலத்தில் ஆரோக்கியமான ஒரு சமுதாயம் நிச்சயம் உருவாகும். இவர்களை உருவாக்கும் பாசறையாக மாதர் சங்கம் செயல்படுகிறது. எனவே பூஜையும், பஜனையும் மாதர் சங்கங்களில் நடப்பது நல்லது என்றே கருதுகிறேன்.

கமலா: ஆக பூஜை செய்வது, பக்திப் பாடல்களைப் பாடுவது தவறில்லை என்பதோடு மிக அவசியமானது என்றும் அனைவரும் கருதுகிறார்கள். என்னைக் கேட்டால் கசப்பான மருந்தை இனிப்புத் தடவித் தருவது போல், கடினமான ஆன்மீக வளர்ச்சி ஆரம்பமாக சில சடங்குகளுடன் கூடிய பூஜைகளும், பஜனைகளும் அவசியம். ஆனால் இப்படி இவைகளைச் செய்யும் மாதர் சங்கங்கள் இன்னும் சற்றே மேலே போய் அனைத்து மதங்களிலுமுள்ள உயரிய விஷயங்களை உறுப்பினர்கள் உணரச் செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும் இவற்றைப் போதிக்க வேண்டும். பக்தி வழியில் நடக்கும்போதே மனதை விசாலமாக வைத்துக் கொண்டு உயர்வு, தாழ்வு, ஜாதி, மதம் இவற்றைக் கடந்து நாம் அனைவரும் சமம் என்கிற உணர்வை உறுப்பினர்கள் உணர உதவ வேண்டும். உயர்ந்த லட்சியங்களை அடைய இத்தகைய பக்தி பூர்வமான செய்கைகள் அவசியம் என்பதை சமூகம் உணரும்படி சங்கங்கள் செயல்பட வேண்டும்.

தொகுப்பு: **லக்ஷ்மி சங்கர்**

குளுக்கோஸ் (டிரிப்) ஏற்றும் பிளாஸ்டிக் டியூபைக் கொண்டு வந்து முதலில் டெட்டால் மற்றும் சோப்புத் தூள் கரைத்த நீரில் சுத்தம் செய்யவும். பிறகு இதை ஒரே அளவில் நமக்கு விருப்பமான நீளத்தில் வெட்டவும். டியூபில் அட்ஜஸ்ட்மெண்ட் திருகுகள் கலர் கலராக இருக்கும். அவற்றை டியூபின் மேல் பாகத்தில் செருகி விடுங்கள். ஒரு தேன் பாட்டிலில் தண்ணீர் எடுத்து அதில் சிவப்பு கலர் இங்க் (அ) பிடித்தமான கலவை கலக்குங்கள். அதில் இந்த டியூபை செருகி விடுங்கள். இப்பொழுது அழகான பூஜாடியும் பூவும் போல இருக்கும். இதை உங்கள் வீட்டுக் கொலுவில் வைக்கலாம். கொலுவிற்கு பிறகும் உங்கள் வீட்டு வரவேற்பு ஹாலில் வைக்கலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

— பாலா.

குழந்தைகள் திருடுவது ஏன்?





சிறுவர் சிறுமியர்க்குத் திருடும் பழக்கம் இருப்பது பொதுவாக, எல்லாப் பொருளாதார மட்டத்தைச் சேர்ந்த பெற்றோர்களுக்கும் ஏற்படும் பிரச்னையாகும். பணக்காரக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் திருட மாட்டார்கள். ஏழைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைகள்தாம் திருடுகிறார்கள் என்று நாம் கூற முடியாது. திருடும் பழக்கம் குழந்தையின் எந்த வயதிலும் ஏற்படலாம். எந்தப் பொருளாதார மட்டத்தைச் சேர்ந்த குழந்தைக்கும் ஏற்படலாம்.

சிறுவர் சிறுமியர்களைத் திருடத் தூண்டச் செய்யும் காரணங்கள்:

எந்தக் குழந்தைக்கும், திருடும் பழக்கம் பிறவியிலேயே இருப்பதில்லை. ஆரம்ப நிலையிலேயே, குழந்தைகளைத் திசை திருப்பி விடுவதில் பெற்றோர்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆனால், துரதிருஷ்டவசமாக, குழந்தைகள் இப் பழக்கத்தைக் கைக் கொள்ளும் போது, அவர்களைக் கண்டித்துத் திருத்தாமல், அந்தச் செயலை ஆதரிப்பது போலப் பேசும் போது, குழந்தைகள் தாங்கள் திருடுவது தவறான செயலல்ல என்று நினைக்கிறார்கள்.

தங்கள் குழந்தைகள், திருடும் பழக்கத்திற்குள்ளாகி இருக்கிறார்கள் என்று முதன் முறையாகக் கேள்விப்படும் பெற்றோர்கள், ''அது குழந்தை, தான் என்ன செய்கிறோம் என்பதே அதற்குத் தெரியாது'' ''காலம் செல்லச் செல்ல தானாக சரியாகி விடுவான்'', ''சிறு சிறு சாமான்களைத்தானே திருடுகிறான்'', ''அப்படியா, அவன் தமாஷாக இதைச் செய்திருப்பான்'' என்றெல்லாம் குழந்தைகளை ஆதரித்துப் பேசுகிறார்கள். சிலர் குழந்தையைக் கண்டிக்காதது மட்டுமில்லை. அவர்கள் திருடிக் கொண்டு வரும் சாமான்களை வாங்கி வைத்துக் கொள்கிற பழக்கமும் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

எங்கள் வீட்டுக்குப் பக்கத்தில் கொல்லன் பட்டறை ஒன்று உண்டு. அங்கிருந்து, ஒரு சிறுவன் (அவனும் எங்கள் தெருவைச் சேர்ந்தவனே) ஆணி போன்ற, சிறு சிறு இரும்பு சாமான்களைத் திருடி வீட்டுக்குக் கொண்டு வரும் போது அவனை அச் செயலுக்காகக் கண்டிக்காமல் அவன் கொண்டு வரும் சாமான்களை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு பழைய இரும்பு வியாபாரியிடம் விற்று விடுவதுண்டு. (இந்தச் சிறுவனுக்குத் தாய் இல்லை. மாற்றாந்தாய் உண்டு. தந்தை காலையிலேயே கடைக்குச் சென்று விடுவார்) இச் சிறுவன் இரு முறை, பட்டறைக்காரரிடம் பிடிபட்டு உதையும் வாங்கினான். ஆணிகளைத் திருட ஆரம்பித்த சிறுவன், வளர வளர, சைக்கிள் (நிறுத்தப்பட்டிருக்கும்) பெல், சீட் போன்றவற்றைத் திருடினான். பிறகு ரயில்வே நிலையத்தில், நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் வேன்களில் ஏற்றப்பட்டிருக்கும் தானிய மூட்டைகளிலிருந்து திருடுவது, ரயில் வண்டியில் இருக்கும் ஃபேன்களைக் களவாடுவது (இங்கு பிடிபட்டதுமுண்டு) போன்ற திருட்டுத்தனத்தைச் செய்தான். பிறகு கோவையில் ஒரு கடைக்கு முன்னால் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த என்ஃபீல்டு மோட்டார் சைக்கிளைத் திருடித் தலைமறைவாகிப் பிறகு பிடிபட்டு, கோவை மத்திய சிறையில் சிறைவாசம் அனுபவித்தான்.

இங்கு இந் நிகழ்ச்சியை எதற்காகக் கூறியிருக்கிறேன் என்றால் ஆரம்ப நாட்களில் ஆணித் திருடும் போது கண்டித்துத் திருத்தாமல், ஆணிகளை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு, பழைய இரும்பு வியாபாரிக்குப் போட்டதால் தான் செய்வது தவறான செயல் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாமலேயே பின்பு பலே திருடனாகி விட்டான் சிறுவன் என்பதை நினைவுறுத்துவதற்கே.

அவசியமானபோது குழந்தையைக் கண்டிக்காத பெற்றோர்கள், தம்மையறியாமலேயே குழந்தைகளுக்குப் பெரிய தீங்கிழைக்கிறார்கள். சில தாய்மார்கள், குழந்தையின் இப் பழக்கத்தைப் பற்றித் தங்கள் கணவர்களிடமிருந்தும் மறைத்து விடுகிறார்கள். ஒரு குழந்தைக்கு மூன்று வயதுக்குப் பிறகு, தான் என்ன செய்கிறோம் என்று அறிந்து கொள்ளும் அளவுக்கு அறிவு வளர்ச்சியடைகிறது. திருடப்படும் பொருள் சிறியதா, பெரியதா என்பது பிரச்னையல்ல. திருடும் செயல்தான் கண்டிக்கப்பட வேண்டியதாகும். ஆரம்ப நாட்களில் இப் பழக்கத்தைக் கண்டித்துச் சரியான நடவடிக்கை எடுக்கா விட்டால், பின்பு அதிகமான தீமைகள் விளையும்.



குழந்தை திருடும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்வது ஏன்?

1. பெற்றோர்கள் கவனத்தைத் தன் பக்கம் ஈர்க்க வேண்டும் என்பதற்காக, ஒரு குழந்தை இப் பழக்கத்தைக் கைக் கொள்ளலாம். சில பெற்றோர்கள் வேலைகளிலேயே மூழ்கியிருப்பார்கள். குழந்தையைக் கவனித்து அதன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து, கொஞ்சி விளையாட, அவர்களுக்கு நேரமே இருக்காது. சில சமயங்களில் பெற்றோர்கள், கிளப், சமூக சேவை, டிராமா, டான்ஸ் என்று பலவற்றிலும் ஈடுபட்டிருப்பார்கள். அவர்கள் வீடு திரும்பும் போது குழந்தை உறங்கியிருக்கும். குழந்தை காலையில் எழுந்திருக்கு முன், வீட்டை விட்டுப் போய் விடுவார்கள். இம்மாதிரியான சூழ்நிலையைச் சுலபமாகத் தவிர்க்க முடியும். பெற்றோர்கள் தங்கள் வேலைகளில் எத்தனை பிசியாக இருந்தாலும் குழந்தைகளுடன் சிறிது நேரமாவது கழிப்பது மிக அவசியம். அன்புக்காக ஏங்கித் தவிக்க விடக் கூடாது.

2. சில குழந்தைகளுக்குக் கைச் செலவுக்காகப் பாக்கெட் மணி கொடுப்பதுண்டு. இது தன் செலவுக்குப் போதாமல் இருந்தாலும் குழந்தை திருடும் பழக்கத்தைக் கொள்கிறது. சில பெற்றோர்கள், குழந்தைக்குத் தனியாகப் பணம் எதுவும் கொடுக்க மாட்டார்கள். இம்மாதிரியான குழந்தைகள் தங்களுக்கு ஏற்படும் சிற்சில செலவுகளுக்காகத் திருடலாம். ஒருவேளை போதுமான பாக்கெட் மணி கொடுத்தும் திருடும் பழக்கம் தொடர்ந்து நடந்தால், குழந்தை ஊதாரித்தனமான செலவுகளில் ஈடுபட்டிருக்கிறது என்று பொருள். இம்மாதிரியான சமயங்களில் குழந்தையிடம் அன்பாகப் பேசி, அனாவசியமான செலவுகளைத் தவிர்க்கச் செய்வது பெற்றோர்களின் கடமை. கூடுமானவரை, குழந்தையைக் கலந்தாலோசித்து, பாக்கெட் மணியின் தொகையை நிர்ணயம் செய்வது நல்லது.

3. தனக்கு மிகவும் அவசியமாகத் தேவைப்படும் பொருளை வாங்குவதற்காகவும் திருடலாம். குழந்தைக்கு வேண்டிய பென்சில், இரப்பர் போன்றவைகளை வாங்கித் தராமல், பெற்றோர் அலட்சியமாக இருக்கும் போது, திருட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம். பள்ளிக்கு பென்சில், இரப்பர் இல்லாமல் போனால் டீச்சர் அடிப்பார் என்ற பயத்தில் திருடலாம். நாளடைவில் இதுவே பழக்கமாகப் படிந்து விடலாம்.



4. பொறாமை உணர்ச்சியாலும் திருடலாம். தன் நண்பரிடம் ஒரு அழகான பேனா இருப்பதைப் பார்க்கும் ஒரு சிறுவன் தன்னிடம் அது மாதிரி இல்லையே என்று பொறாமை கொண்டு தன்னிடம் இல்லாத

சாமான் நண்பனிடம் மட்டும் ஏன் இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் திருடலாம். பேனாவைத் திருடிய பிறகு, தான் பேனாவை உபயோகித்தால் எங்கே பிடி பட்டு விடுவோமோ என்ற பயத்தால் பேனாவை உபயோகப்படுத்தாமலேயே இருக்கலாம். ஆனாலும் தன்னிடம் இல்லாத ஒரு சாமான், இன்னொரு சிறுவனிடம் மட்டும் ஏன் இருக்க வேண்டும் என்று திருடி வைத்துக் கொள்வதில் ஒருவிதத் தனித் திருப்தி.

5. பல பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளை வகுப்பில் முதலிடம் பெற வேண்டும் என்று, குழந்தைகளின் வரையறைகளைப் புரிந்து கொள்ளாமல், துன்புறுத்துகின்றனர். இப்படிப்பட்ட பெற்றோர்களின் குழந்தைகள், வகுப்பில் முதலாக வரும் மாணவனுடைய புத்தகங்கள், நோட்டுப் புத்தகங்களைத் திருடுகிறார்கள். ஏன்? இவைகளைத் திருடி விட்டால் முதலாக வரும் மாணவன் சரியாகப் படிக்க முடியாமல் போகுமல்லவா? பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளால் முடியாத செயலைச் செய்யும்படி வற்புறுத்தக் கூடாது.

தன்னால் இயலாத செயலைச் செய்யும்படி வற்புறுத்தும் பெற்றோர்கள் மீது வஞ்சம் தீர்த்துக் கொள்வதற்காகவும், குழந்தைகள் திருடலாம். ஏனென்றால், குழந்தைகள் திருடும் போது அவர்களால் பெற்றோர்களுக்கு அவமானம் ஏற்படுகிறது அல்லவா? இவ்வாறு பெற்றோர்களுக்கு அவமானம் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதின் மூலம், தங்கள் கோபத்தைத் தீர்த்துக் கொள்கின்றனர். குழந்தைகளைக் கண்டிப்பது தேவைதான். ஆனால் ஒரேயடியாக, மிலிடரிக் கண்டிப்பு தீமையைத்தான் விளைவிக்கும்.

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தையிடம் அன்பு செலுத்திப் பிரியமாக இல்லாமல் இருப்பதும்; திருடுவதற்குக் காரணமாகலாம். குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய உணவு உடைகளைக் கொடுத்து விட்டால், தம் கடமை தீர்ந்து விட்டது என்று பல பெற்றோர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

அன்றாடம் குழந்தைகளோடு அளவளாவி, அவர்களிடம் பரிவும் பிரியமும் செலுத்துவது மிக முக்கியமாகும். தன்னைத் தன் பெற்றோர்கள் அலட்சியப்படுத்தவில்லை. தன் மீது அன்பு செலுத்துகிறார்கள் என்ற உணர்வு குழந்தைக்கு ஏற்பட வேண்டும்.

— ராஜி.

பூரணம் உருட்ட வராமல் சற்று நெகிழலாக இருந்தால், ஒரு கரண்டி பால் பவுடரைக் கலந்து பிசையுங்கள். பூரணம் கெட்டியாவதுடன் சுவையையும் கூட்டி விடும்.

— உமா.

மாற்றத்திற்கு ஏற்ற நேரம்...

PREMIER®

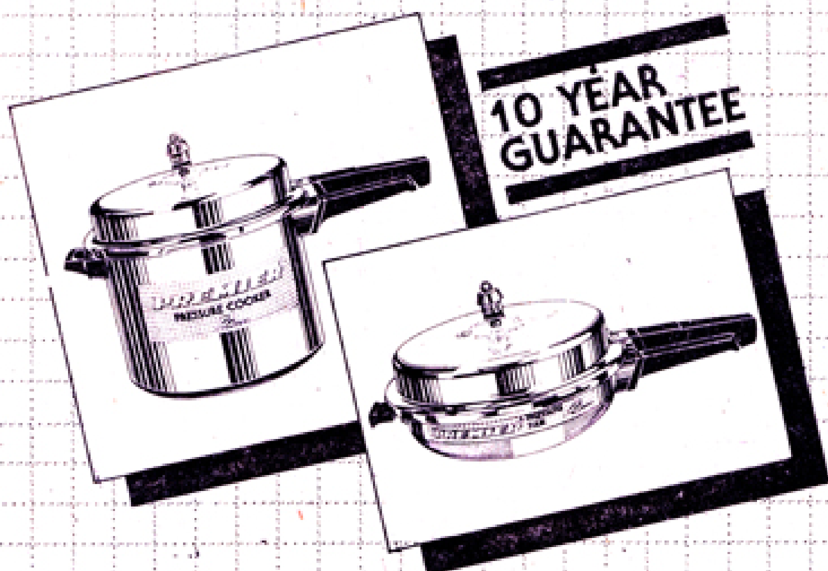
PRESSURE COOKER/PRESSURE PAN

இல்லத்தரசிகளின் சரியான தேர்வு.

பிரிமியர் பிரஷர் குக்கர்/பிரஷர் பான்கள் சிறந்த
உறுதிமிக்க அலுமினியம் அலாய் கலவையால்
உருவாக்கப்பட்டு கடுமையான தரக்கட்டுப்பாட்டு
சோதனைகளுக்குப் பின்பே வெளியிடப்படுகிறது.
முழுமையான பாதுகாப்பிற்கான ''கேஸ்கட்
ரிலீஸ் சிஸ்டம்'' கொண்டது.

7.5, 10 மற்றும் 12 லிட்டர் அளவுகளில்
கிடைக்கிறது.

பிரஷர் பான் 2 அளவுகளில் கிடைக்கிறது.



தயாரிப்பாளர்கள் :

எஸ். சிவநேசன் அன் கோ

சென்னை - 600 007



Sakthi Hall

BRASSIERS

பெண்மையின்
இளமைக்கு இனிமை
சேர்க்கும் புதுமை
உண்மை!!!

சக்தி ஹால் பிரா







சக்தி ஹால்
68, இரண்டாவது
அகரஹாரம்
சேலம்-636 001
போன்: 65887

அக்டோபர் 1989

இந்த மாதம் எப்படி?

மேஷ ராசி:

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1 — ஆம் பாதம்.

முதல் 15 நாட்கள் எதிர்பாராத எந்த நிகழ்ச்சியும் நடக்கக் காரணமில்லை. உடல்நிலை பாதிப்பு உண்டு. வயிற்றுப் புண், கோளாறு, ஆகிய உபாதைகள் சிலரை சிரமத்திற்கு உள்ளாக்கும். சமையல் செய்யும் போது தீக்காயங்கள் ஏற்படலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதி சற்று சுமாராக இருக்கும். கலைஞர்களுக்கும், சினிமா, நாடக நடிகர்களுக்கும் சூரியனால் நீசபங்க இராஜயோகம் ஏற்பட்டு திடீர் யோகங்களும், பரிசுகளும் கிடைக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சிலர் கண் கோளாறுகளிலிருந்து விடுபடுவார்கள். ஆக இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு இந்த மாதம் சுமாரான மாதமே! எனினும் மிதுனம், கன்னி ஆகிய இலக்கணத்தில் பிறந்த பெண்களுக்கு எதிர்பாராத இலாபம் உண்டு.

ரிஷப ராசி:

கிருத்திகை 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீருஷம். 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முற்பகுதி சற்றுக் கூடுதலான வருமானத்தைத் தரும். எதிலும் சமாளிக்கும் போக்கு காணப்படுகிறது. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சில சகோதரிகள் தாய் வீட்டுச் சீதனத்தையும் பெறுவார்கள். அது வீடாகவும் இருக்கலாம். நகை, பணம், டிபாசிட் என ஒன்றாகவும் இருக்கலாம். சிலருக்குத் தாமே சொந்தமாக வீடு வாங்கும் யோகமும் உண்டு. பொதுப் பணித்துறை, எரிவாயு, மோட்டார் சம்பந்தமான துறைகளில் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றமான சூழ்நிலை உருவாகிறது. அதனால் பதவி உயர்வு, பண வரவு என ஏதோ ஒருவிதத்தில் இலாபம் உண்டு.

மிதுன ராசி:

மிருகசிர்ஷம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் உச்சம் பெற்றிருப்பதால் புத்திர யோகத்தைப் பெறுவார்கள். எதிர்பாராத நன்மைகள், பதவி ஏற்றம், ஊதிய உயர்வு எனப் பொருளாதார ரீதியில் ஏற்றம் ஏற்படும். கன்னிப் பெண்களுக்குத் திருமணம் கைகூடி வரும். வீடு, வாகன யோகம் உண்டு. பொதுவாக மகிழ்ச்சி தரும் மாதமாக இருக்கும். எனினும் எவரிடமும் எக்காரணத்தைக் கொண்டு எதற்காகவும் வாக்குறுதியோ, ஜாமீனோ அளிக்கக் கூடாது.

கடக ராசி:

புனர்பூசம் 4 — ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு 20 — ந் தேதிக்கு மேல் கூடுதலான நன்மை உண்டு. ஒரு சிலருக்குப் பிரயாண யோகம் ஏற்படும். இயந்திரத் தொழில், இரசாயனம் மற்றும் மருத்துவத் துறையினருக்கு ஏற்றமிகு சூழ்நிலை காணப்படுகிறது. இதுவரை விற்கப்படாத வீடு

களோ, நிலமோ விற்பனையாகும் வாய்ப்பு தெரிகிறது. வங்கி மற்றும் வருமான இலாகாவில் உள்ளவர்களுக்குப் பதவி உயர்வு ஏற்படும். எதிர்பார்த்த இடத்திலிருந்து மாற்றம் கிடைக்கலாம். இதுவரை இருந்த வியாதித் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடலாம். நல்ல மாதம் என்றே சொல்லலாம்.

சிம்ம ராசி:

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 — ஆம் பாதம்.

பணி உயர்வுக்காகவோ, அல்லது வேலை பெறுவதற்காகவோ எழுதப்பட்ட தேர்வுகளில் இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு இம்மாதம் வெற்றி உண்டு. எனவே, இதுவரை வேலையில்லாதவர்களுக்கு வேலையும், ஏற்கெனவே பதவியிலிருப்பவர்களுக்கு உயர்வும் கிடைக்கும். கண் பாதிப்பு சிலருக்கு ஏற்படும். எனினும் குரு பார்வையால் குணமடைவார்கள். கலைஞர்களுக்கு ஏற்றமுண்டு. சில பெண்கள் வயிற்றுக் கோளாறு, கர்ப்பப்பை சம்பந்தமான நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு குணமடைவார்கள். அதே சமயம் அறுவை சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டியவர்கள் அடுத்த மாதத்திற்குத் தள்ளிப் போடவும். சூரியனும், அங்காரகனும் அறுவை சிகிச்சை பெறுபவர்களுக்கு அனுகூலமான சூழ்நிலையில் இல்லை.

கன்னி ராசி:

உத்திரம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், அஸ்தம், சித்திரை 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

ராசி நாதன் உச்சம் பெற்றிருக்கிற காரணத்தினாலும், வேறு சில கிரகங்களில் நல்ல அமைப்பின்படியும், இதுவரை தட்டிச் சென்று கொண்டிருந்த சுப காரியங்கள் — அது விவாகமாகவும் இருக்கலாம். புது மனை புகுவதாகவும் இருக்கலாம், — இம்மாதத்தில் கட்டாயம் நிறைவேறும். அது போலவே எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருந்த ஒரு சில சகோதரர்கள் உத்தியோகப் பிராப்தியை அடைவார்கள். கடன் தொல்லைகள் தீர்வதற்கான சூழ்நிலை உருவாகும். நீண்ட நாட்களாக வயதினாலும், நோயினாலும் துன்புற்று வந்தவர்கள் எதிர்பாராத விதமான அமைதியை அடைவார்கள்! அந்த அளவுக்கு ராசிநாதனின் அதிதேவதையாகிய திருமால் அருள்புரிவார்.

துலா ராசி:

சித்திரை 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசியின் நாதன் களஸ்திரக்காரகனாக இருப்பதாலும், இந்த ராசிக்கு குரு பார்வை இருப்பதாலும் திருமணமாகாதவர்கள் உரிய முறையில் குருபலன் பெற்று திருமணம் கைகூடி வருவதைக் காண்பார்கள். சனீஸ்வரனும், சுக்கிரனும், புதனும் நன்மை செய்யக்கூடிய நிலையில் இருப்பதால் அலங்கார சாதனங்களை விற்பவர்களும், ஒப்பனைக் கலைஞர்களும் திரைப்பட நடிகைகளும் பாடகர்களும் எதிர்பாராத வாய்ப்பினைப் பெறுகிறார்கள். அவர்களுக்கு லாபம் கூடுதலாக இருக்கும். சுவாதி சித்திரை நட்சத்திரக்காரர்கள், பாராட்டுக்களையும், பரிசுகளையும் பெறுவார்கள். வெளிநாட்டுப் பயணம் ஏற்படும்.

விருச்சிக ராசி:

விசாகம் 4 — ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இவர்களுக்கு இதுவரை இருந்த தொல்லைகள் நீங்கி நல்லதொரு சூழ்நிலைகளின் எல்லையில் கால் வைக்கிறார்கள். எனவே, கட்டாயம் ஏற்றம் ஏற்படும். இவர்கள் மேலிருந்த கோர்ட், வியாஜ்ஜியங்கள் ஆகியவை இவர்களுக்குச் சாதகமாக திரும்பும். நிறுத்தி வைக்கப்பட்ட உயர்வோ, பணமோ இவர்களைத் தேடி, நாடி ஓடிவரும். இந்த ராசிக்காரர்கள் இதுவரை இருந்த தயக்க சூழ்நிலையிலிருந்து விடுபட்டு தக்கபடி, நன்மை பெற, முயற்சி செய்யவும். மன நெகிழ்ச்சி அடைய வேண்டாம். முழு மனத்துடன் முயன்றால் இவர்கள் பல துறைகளிலும் நன்மைபெற முடியும்.

தனுசு ராசி:

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 — ஆம் பாதம்.

இராசி நாதனுடைய பார்வையைப் பெறுகின்ற இந்த ராசிக்காரர்கள் இழந்ததைப் பெறுகின்ற நிலை உருவாகிறது. இதுவரை நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த பதவி உயர்வோ, ஊதிய உயர்வோ இவர்களுக்கு இந்த மாதம் அனுகூலமான நிலையில் அமைந்துவிடும். வெளி நாட்டுப் பிரயாணமும் ஏற்படும். வீட்டு, வாகன யோகங்களுக்கு வாய்ப்பு குறைவே! நீசம் பெற்ற சூரியனால் சிலருக்கு கண் மற்றும் தோல் சம்பந்தமான நோய் ஏற்பட்டு மருத்துவச் செல்வு கூடுதலாகும். ஒரு சிலர் தீர்த்த யாத்திரை சென்று வரும் வாய்ப்பினைப் பெறுவர்.

மகர ராசி:

உத்திராடம் 2, 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 — ஆம் பாதங்கள்.

கடந்த மாதங்களைப் போன்றே சற்று மந்தமான மாதமாக இருக்கும். இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு எதிலும் ஒரு தேக்கநிலை இருக்

உங்கள் பூவிழிகளுக்கு மட்டுமே!



ஐடெக்ஸ்
ஐலைனர்

கண்களுக்கு எழில் கூட்டி மிளிரச் செய்யும் ஐலைனர். கீறல் விழாதது, வழியாது. தேவையானால் உரித்து எடுக்கலாம்.

ஐடெக்ஸ் - 48 ஆண்டுகளாக உங்கள் நம்பிக்கையின் மகத்தான சின்னம்.

அரவிந்த் லாபரடரீஸ், சென்னை 600 033.

Imageads 2627

வெள்ளைத் தாமரை பூவில் இருப்பாள்
வீணை செய்யும் ஒலியில் இருப்பாள்
கொள்ளை யின்பம் குலவு கவிதை
கூறு பாவலர் உளத்தி லிருப்பாள்
உள்ளதாம் பொருள் தேடி யுணர்ந்தே
ஓதும் வேதத்தின் உள்நின் றொளிர்வாள்;
கள்ளமற்ற முனிவர்கள் கூறும்
கருணை வாசகத் துட்பொரு ளாவாள்.

மாதர் தீங்குரற் பாட்டில் இருப்பாள்,
மக்கள் பேசும் மழலையில் உள்ளாள்;
கீதம் பாடும் குயிலின் குரலைக்
கிளியின் நாவை இருப்பிடங் கொண்டாள்;
கோதகன்ற தொழிலுடைத் தாகிக்
குலவு சித்திரம் கோபுரம் கோயில்
ஈதனைத்தின் எழிலிடை யுற்றாள்
இன்ப மேவடி வாகிடப் பெற்றாள்.

— மகாகவி பாரதியார்

கும். துணிந்து செயல் ஆற்றத்தக்க சூழ்நிலை இல்லை. கொடுக்கல் வாங்கலில் சரளமான சூழ்நிலை காணப்படவேயில்லை. கடன் தொல்லை உண்டு. மேலதிகாரிகளிடம் நற்பெயர் வாங்குவது கடினம். எனவே எதிலும், எப்போதும் எச்சரிக்கையுடனே நடக்க வேண்டி இருக்கும். உயர்ந்த மாதம் என்று கூற முடியவில்லை.

கும்ப ராசி:

அவிட்டம் 3, 4 — ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 — ஆம் பாதங்கள்.

உச்ச புதனும், குருவின் அருட்பார்வையும் இந்த இராசிக்காரர்களுக்கு நன்மையைக் கூட்டுகிறார்கள். இதுவரை கிடைக்காத வாய்ப்பும், எதிர்பாராத தனலாபமும், வீடு, வாகனாதி யோகங்களும் கிடைக்கும். அத்துடன் மக்கட்பேறு ஒரு சிலருக்கு ஏற்படும். பொதுவாக 12 இராசிகளில் அதிக நன்மை பெறத் தக்கவர்கள் கும்ப ராசிக்காரர்களே! ஆனால் தசாபுத்தியும் நன்கு அமைந்திருக்க வேண்டும். அவ்வாறு அமைந்தவர்களுக்கு இந்த மாதம் சர்க்கரைப் பந்தலில் தேன் பொழிவதற்குச் சமம். அந்த அளவிற்கு உடல் ஆரோக்கியம், உபரியான வருமானம், புதுத் தொழில் ஆரம்பம் எனப் பல நன்மைகள் கிட்டும்.

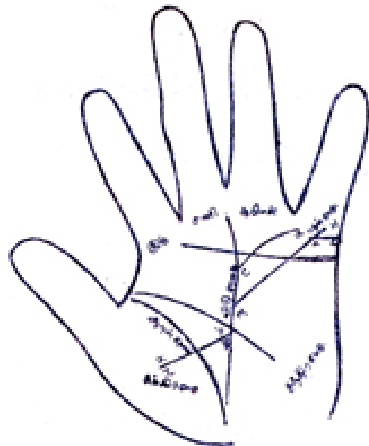
மீன ராசி:

பூரட்டாதி 4 — ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

உச்ச புதன் உரிய நேரத்தில் எதிர்பார்த்த நன்மையைத் தருகிறார். தொழிலில் மந்தத் தன்மை விலகும். இராகுவால் அபரிமிதமான நன்மை கிடைக்கும். ஜோதிடர்கள், கணித மேதைகள், திரைப்பட நடிகர்கள், எழுத்துலக மேதைகள் ஏற்றம் பெறுவார்கள். பூரட்டாதி நட்சத்திரக்காரர்கள் கூடுதலான நன்மையைப் பெறுவார்கள். புதுத் தொழில்களில் முதலீடு செய்ய ஏற்ற மாதம். வெளிநாட்டார் தொடர்பு, பிரயாணம் என ஏதேனும் நிகழும். அதனால் பயன் கிடைக்கும். பொதுவாக நல்ல மாதமே.

ஆதர்சத் தம்பதிகள் யார்?

பொதுவாக ஜாதகச் சக்கரத்தில் சனி, கேது, செவ்வாய் ஆகிய மூவரும் ஒருவருடைய திருமணத்தை நிர்ணயிக்க உதவும் கிரகங்களாகக் கருத வேண்டும். இவர்களை குரு பார்த்தால், இவர்களால் ஏற்படுகின்ற குறைகள் நீங்குமென்பர். குறிப்பாக 2, 7, 8, 12 ஆகிய இடங்களில் சனி இருந்தால் திருமணம் சற்றுத் தடைப்படும். 7 — இல்



இருந்தால் சன்னியாசி யோகம் என்றே கூறுபவரும் உண்டு. இது போலவே ஒரு பெண்ணின் உள்ளங்கையில் விதி ரேகை புத்தி ரேகைக்கு அருகே சுக்கிர மேட்டிலிருந்து வரும் ஒரு குறுக்கு ரேகையால் (X—Y) வெட்டி நின்றால் அப்பெண்ணுடைய திருமணம் தடைப்பட்டோ அல்லது நடைபெற்றபின் கணவனுடன் வாழாது சிறிது காலம் தனியாகவோ இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகும். விதிரேகையின் கிளை ஒன்று திருமண ரேகையை வெட்டினாலும் (m—n) மணவாழ்க்கையில் பிரிவும், அல்லது தற்காலிகமானதொரு தடையும் ஏற்படும். இந்த நிலைக்கு அப்பெண் ஆளாவதற்குப் பூர்வ புண்ணிய பலன் ஒரு காரணமாக அமைவதால்தான் விதிரேகையின் கிளை விவாக ரேகையை (a—b) வெட்டிக் கொண்டு நிற்கும். இப்படிப்பட்ட நிலையை அடைந்துள்ள பெண்கள் முறைப்படி சனிக் கிரகத்தை வழிபட்ட பின்னரே வேறு பரிகாரங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

சிலரது தாம்பத்திய வாழ்க்கையில், அன்னியோன்னியமும், அன்பும், நெருக்கமும் நிறைந்து பலராலும் போற்றக் கூடிய ஆதர்சத் தம்பதிகளாக அவர்கள் விளங்குவதற்குக் காரணம், அப்பழுக்கற்ற புதன் மேடும், விதி ரேகையின் ஒரு கிளை அப்புதன் மேட்டை அடைவதுமே (c—d) காரணமாகும். எனவே, இதிலிருந்து மண வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பிரிவினை, பிடிப்பு இரண்டுக்கும் சனியும், ஒரு காரணம் என்பதை அறியலாம். அதனால்தான் ஜாதகத்திலும் சனிக்கும், இலக்கின பாவத்திற்கும் உள்ள தொடர்பைக் கொண்டே தோஷ சாம்யம் பார்த்து, இரு ஜாதகங்களைச் சேர்ப்பதோ, நீக்குவதோ ஆகிய செயல்களில் ஒன்றை ஜோதிடர் செய்து திருமணப் பொருத்தத்தின் நிலையைக் கணக்கிட்டுக் கூறுவது வழக்கமாக இருப்பதைக் காணலாம். ஏதாவது ஒரு விதத்தில் இருவருக்கும் இந்த தோஷசாம்யம் இல்லை எனில் ஜாதகப் பொருத்தம் இல்லை என்று கூறலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்.



முத்துப்பல் சிரிப்பென்னவோ?



அழகுக்கலை நிபுணர் பிரேமா நரசிம்மன் கூறுகிறார்:

ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்பர். முகத்திற்கழகு சிரிப்பு. பொன்னை கையைவிட மேலான அந்தப் புன்னகை பளீரென விளங்க முத்துப் போன்ற பற்கள் தான் காரணம். காவி படிந்த கறையான பற்கள் அழகை மட்டுமல்ல — ஆரோக்கியத்தையும் கெடுக்கும். பல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் தேவையான கால்ஷியம் குறைந்தால் பற்கள் மிகவும் பலவீனமாகத் தெரியும். காலையில் மட்டுமல்லாமல் இரவு படுக்கப் போகுமுன்பும் கண்டிப்பாக பற்களை 'பிரஷ்' செய்ய வேண்டும். பல்லில் வரும் நோய் உடலின் பல பகுதிகளுக்கும் வரும்.

பல்வலி — பிரசவ வலியை விடக் கொடுமையானது. இனிப்பு வகைகள், சாக்லேட் போன்றவை உண்ட பின்பு வாய் கொப்பளித்து விடுவது மிகவும் அவசியம். சாப்பிட்ட துணுக்குகள் வாயில் தங்குவதால் தான் பல்வலி, சொத்தை போன்றவைகள் வருகின்றன.

கம்ப்யூட்டரைஸ்டு மிஷின்களில் முகத்தை வரைந்து பார்த்து, நீண்ட பற்கள், தெற்றுப்பற்கள் போன்றவற்றை நீக்கி, பல்'கம்' — ஐ உள்ளே தள்ளி பற்களை ஒழுங்காக்கி விடலாம்.

பல்லைத் தட்டிவிடுவேன் என்று திட்டுவது வழக்கம். வேரோடு விழுந்த பல் முளைக்காது என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். பல்லைத்தவிர வேறு எந்த பாகத்தில் அடிவாங்கினாலும்; எலும்புமுறிவு ஏற்பட்டாலும் கூடிவிட வாய்ப்புஉண்டு. ஆனால் பல் போனால் போனதுதான் அத்துடன் சொல்லும் (பேசுவது புரியாமல்) போய் விடும்.

ராவுதல் கோணலான பற்களைச் சரியாக்கும். 6 மாதத்திற்கு ஒருமுறை பல்வைத்திய நிபுணரிடம் சென்று பற்களை சுத்தம் செய்தல் அவசியம்.

அடிக்கடி சுத்தம் செய்தாலும் எனாமல் போய்விடும். உடல் ஆரோக்கியத்தைக் கவனிப்பது போல பற்களையும் கவனிக்க வேண்டும். தினமும் நல்ல 'பேஸ்ட்' கொண்டு பிரஷினால் தேய்த்தல் அவசியம். பைகார்பனேட் சோடாவுடன் சாதாரண உப்பு சம அளவு கலந்து தேய்க்க பற்கள் பளபளக்கும். ஆரஞ்சுத் தோலை உலர்த்தித் தூளாக்கி பிரஷ் செய்வதும் பற்களைப் பளிரிட வைக்கும். கருகிப்போன ரொட்டித்துண்டுகளால் பற்களைத் துலக்கினாலும் பற்கள் வெண்மையாக இருக்கும். எலுமிச்சை தோலால் (பழம் பிழிந்தபின்பு தோலை

அப்படியே) பற்களைத்துலக்கினாலும் பற்களில் உள்ள கறை போகும். சாதாரண உப்புடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து பல் தேய்ப்பதும் கறைகளைப் போக்கும். ஆனால், சிலருக்கு இந்த முறை பற்களைக் கூச வைக்கும்.

விரதமிருந்து பட்டினி கிடப்பது பற்களுக்கு மிகவும் நல்லது. உணவில் வித்தியாசம், சத்தில்லாத உணவு — பற்களைப் பாதிக்கும். பால், முட்டை, வைட்டமின் சி, பழம், கீரை, காய்கறி இவைகளுடன் கேல்ஷியம் மாத்திரைகளையும் தேவையானால் உண்ணலாம். சின்னக் குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைக்கும் போது — பற்களில் ஊறல் ஏற்பட்டு எதையாவது கடிக்க விரும்புவர். அப்போது 'ரஸ்க்' போன்ற கடினமான பிஸ்கெட்டுகளை கொடுத்தல் நல்லது. 'பிரட் ரோஸ்ட்' செய்தும் கொடுக்கலாம். பல் ஆரோக்கியமே உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

பல் டாக்டர் பி. வி. ஜனார்த்தனன் என்ன கூறுகிறார்?

வரிசையான அழகான பற்கள் இயற்கையாகவே அமையக் காரணம் பாரம்பரியம் தான். தாயோ, தந்தையோ அழகிய பற்களைப் பெற்றிருந்தால், பிள்ளைகளுக்கும் பற்கள் ஒழுங்காக அமையும். ஆனால் கோணல் மாணலான பற்களையும் முன் தூக்கிய மற்றும் தெற்றுப் பற்களையும் கிளிப் போடுவதால் நேராக்க முடியும். 12 வயதிலேயே கிளிப் போடுவது நல்ல பலன் கொடுக்கும். சிலருக்கு 25 வயது கடந்த பின்பும் பலன் கிடைக்கலாம்.

ஆறு மாதங்களுக்குக்கொருமுறை பல் வைத்திய நிபுணரிடம் சென்று பற்களைச் சுத்தம் செய்வது அவசியம். இந்தப் பழக்கத்தை சிறு குழந்தையாக இருக்கும் போதே ஆரம்பிப்பது மிகவும் நல்லது.

வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி பற்களை பிரஷ் செய்ய வேண்டும். காலை எழுந்தவுடனும், இரவு படுக்கப் போகுமுன்பும் பிரஷ் செய்ய வேண்டும்.

அதிகமாக இனிப்பு வகைகள் உண்ணுதல், சுகாதாரக் குறைவு, இனிப்புகள் உண்ட பின்பு 'பிரஷ்' செய்யாமல் இருத்தல் ஆகியவைகளினால் பற்களில் வலியும், சொத்தையும் உண்டாகும்.

சிலருக்கு இளம்வயதிலேயே பற்கள் விழுந்து விடுகின்றன. சில வயதானவர்களுக்கும் பற்கள் உறுதியாக இருக்கின்றன. இயற்கையாகவே அமையும் பலமான பற்கள் தான் இதற்குக் காரணம். இயற்கையான உடல் அமைப்புப் போன்றதுதான் இதுவும்.

சர்க்கரை போன்ற நோய்களால் தாக்கப்படும்போது பற்களும் பாதிக்கப் படுகின்றன.







வெற்றிலை போடும் போது உதடுகள் சிவப்பதைத்தான் நாம் அழகு என எண்ணுகிறோம். வாயில் வரும் புற்று நோய்க்கு 90% காரணம் இந்த வெற்றிலை, பாக்கு, புகையிலை மற்றும் சிகரெட் பழக்கமே. அதுவும் வாயில் வெற்றிலை பாக்கு ஊற வைப்பதுதான் முக்கிய காரணம். அதிக பட்சம் வாயில் வரும் புற்றுநோய் இடது புறம் தான் வருகிறது.

பல்லில் வரும் 'இன்ஃபெக்ஷனால்' — வாயு உபத்திரம் வயிறு பாதித்தல் — போன்றவை வரும் வாய்ப்பு உண்டு.

சுத்தம், முறையானபடி பல்விளக்குதல், சின்னவயது முதலே நல்ல புரோட்டீன், தாது உப்புக்கள், சேர்ந்த உணவு உண்ணுதல் பற்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

குளோரின் அதிகம் சேர்ந்த தண்ணீராக இருந்தால் பற்களின் நிறம் பாதிக்கப் படும் வாய்ப்பு உண்டு. சிலருக்கு ஈறு கறுப்பாக இருக்கும். இதை மாற்றுதல் கடினம். 'கம்' ஐ விரலால் தேய்த்து மஸாஜ்செய்தல் மிகவும் நல்லது.

சில கேஸ்களில் மிகவும் முன் தள்ளிய பற்களை (கிளிப்பினால் சரிசெய்ய முடியாவிட்டால்) அறுவை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்த முடியும்.

தொகுப்பு **வைதேகி தேசிகன்.**

கனவு கனவாகவே போனது!



இப்படியெல்லாம் கனவு கண்டேன்' என்ற கட்டுரையைப் படித்து வரிந்து கட்டி எதிர்த்தவர்கள் நிறையப் பேர். ஆனால் அதிலிருக்கும் உண்மையையும் வேதனையையும் அனுபவத்தில் புரிந்து கொண்டவர்கள் சில பேர்தான்.

''குடித்து விட்டு அடிக்கிறாரா, வேறு பெண் கூட போயிட்டாரா?'' ஒண்ணுமில்லையேன்னு கேட்கிறாங்க. அப்படிச் செய்தால் பாக்கறவுங்களாவது அனுதாபப்படுவாங்க. ஆனால் இந்த நிலைமையில் மனசு வேதனை, யாரும் கண்டுக்காத மனக்கஷ்டம்... யாரிடம் சொல்ல முடியும்?

பிள்ளைகளுக்காக, கடவுளுக்காக வாழ வேண்டும் என்று சொல்கிறவர்களுக்கு ஒரு கேள்வி — அப்படியானால் நமக்காகன்னு ஒரு வாழ்க்கையில்லையா? — நம் மனசும், சுகமும் முக்கியமில்லையா? குழந்தைகளை அன்பாக வளர்த்துடறோம் — ஆனால் பெரிசான பிறகு அது அதன் வாழ்வைப் பார்த்துக் கொண்டு போய் விடுகிறது. நமக்கென்று என்ன இருக்கு? கல்யாணம் ஆனதும் சின்னச் சின்ன ஆசைகள் கூட நிறைவேறாத ஒரு பெண்ணிடம் இல்லற வாழ்க்கையில் உங்கள் கணவன் உங்களிடம் அன்பாக, இல்லையான்னு கேட்டால், 'அன்புக்கு அங்கு அர்த்தமே வேறு. உடலுறவு கொள்ள அன்பு எதற்கு? உடல் போதும் — அதுவும் ஒரு கடமையென்று படுத்தெழும் போது தெரியும் நெஞ்சின் வேதனை.

வெளியில் அமைதியாகத் தெரியும் அவங்க உலகத்தில் நடக்கும் மௌன யுத்தம் யாருக்குத் தெரியும்? அனுபவிக்க வேண்டிய வயதில் சமுதாயத்துக்காக நடிப்பே வாழ்க்கையாகும் போது மனசு குமுறாதா? குடித்துவிட்டு வந்து அடிப்பவரானாலும் சுயசிந்தனையிருக்கும் போது அன்பாக நாலு வார்த்தைகள் பேசினால் செய்ததெல்லாம் மறக்க முடியும். கடமைக்காக கணவன் மனைவியாக வாழும் இருவரிடம் எப்படிச் சாத்தியம்.?

''மங்கையர் மலருக்கு இது மௌனக்கெட்டு எழுதினதுக்கு ஒரு கடிதமாக இதை எழுதிக் கணவரிடமே கொடுக்கலாமேன்னு எழுதியிருந்தாங்க ஒரு வாசகி. அந்த அளவு நெருக்கம், புரிஞ்சுக்கும் தன்மை அவரிடம் இருந்தால் இவர்கள் இந்நேரம் இந்தக் கட்டுரையே எழுத வேண்டாமே! பெண்கள் மட்டும் எல்லாம் அட்ஜஸ்ட் பண்ணணுமா? புருஷனைக் கூடையில் தூக்கித் தாசி வீட்டுக்குக் கொண்டு போன காலமில்லை இது. பெண்கள் படிச்சு நல்லது கெட்டதைச் சிந்திக்கும் காலம் இது. தனக்கு என்று சந்தோஷமான வாழ்க்கை வேணும்னு நினைக்கறதில் என்ன தவறு?

தனக்கென்று வாழணும்னு நினைச்சுக் கொஞ்சம் சந்தோஷத்தை எதிர்பார்த்து ஆம்பிளைகளை உங்க மனைவி கூட அன்பாயிருங்கன்னு சொன்ன அந்தப் பெண்ணுக்கு இவ்வளவு சாட்டையடிகளா? அனுபவிக்கறவங்களுக்குத்தான் அதோட வலி தெரியும். தெரியாதவங்க துணைக்கு பண்பாட்டை இழுத்துக் கொண்டு வராதீர்கள்.

— சோமியானா.

இன்றைய மங்கை

அவளுடைய நவீன எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பு சமையலறையை வைத்திருக்கும் விதத்திலும் காணலாம்.

இன்றைய மங்கை. அவளுடைய செயல்களனைத்திலும் அவளுடைய நூதன எண்ணங்கள் பிரதிபலிக்கின்றன. எனவே, யேரா கண்ணாடி ஜாடிகளையே அவள் விரும்புவது இயற்கையே. காரணம் யேரா மட்டுமே அவளுடைய தரத்திற்கு இணங்குகிறது.

புத்தம் புதுமை

ஈரம் உறிஞ்சாமலிருப்பதுடன் விசேட புசைனிலுள்ள மூடிகளும் கொண்டது — வைத்திருக்கும் பொருட்கள் ருசி கெடாமலும் புதுமை மங்காமலும் இருக்க.

தூய்மை

உணவுப் பொருட்களிலுள்ள வினிகர் போன்ற அமிலத்தன்மையினால் பாதிக்கப்படாது. ஆகவே, ஊறுகாயிலிருந்து உலர் பழங்கள் வரை எதையுமே குணம் கெடாமல் வைத்திருக்கலாம்.

சுத்தம்

சிறிதும் கீறல் விழாமலும் கறை படியாமலும் இருப்பதால், யேரா கண்ணாடி ஜாடிகளை சுத்தமாகவும் பளபளப்பாகவும் வைத்திருக்க மிகச்சுலபம்.

இன்றைய மங்கை யேராக் கண்ணாடி ஜாடிகளையே விரும்புவதில் ஆச்சரியமில்லை.



GLASS JARS

சமையலறைப் பொருட்களை வைத்திருக்க இதைவிட சுகாதாரமானது வேறில்லை.

Marketed by Darshak Ltd.

JAISONS DL 189

குறிஞ்சி மனிதர்கள்

குறுநாவல்

சென்ற இதழில்...

கிருஷ்ணமூர்த்தி

காதலிலே தோற்ற வன்மத்தையெல்லாம் திரட்டித் தொழிலிலே கொடிகட்டிப் பறப்பவன். அலுவலகத்தில் அனைவரையும் தூக்கியெறிந்து பேசுபவன். பேச்செல்லாம் கடுமைதான்.

வினிதா

இவனுடைய ஆர்ப்பாட்டங்களை அடக்கவே தலைமை அலுவலகத்திலிருந்து அனுப்பப்பட்டவள். எம். பி. ஏ. முடித்துவிட்டுக் கிருஷ்ணமூர்த்திக்கு உதவியாளராக வருகிறாள்.

வினிதாவை மட்டம் தட்டி அலைக்கழிப்பதில் குரூரத் திருப்தியடைகிறான் கிருஷ்ணமூர்த்தி. பொறுமையுடன் காத்திருக்கிறாள் வினிதா.

இனி.......

(சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி) 4

வினிதாவிற்கு அந்த ஆபீசிலிருந்த மற்ற பெண்கள் சிறிது சிறிதாய் நெருக்கமானார்கள். நிர்மலா, ஸ்ரீவித்யா, டெஸ்பாட்ச் தாரிணி...

ஒவ்வொருவரும் சக ஊழியர்களை நன்றாகவே விமர்சிப்பார்கள். வினிதா கிருஷ்ணமூர்த்தியைப் பற்றிய அவர்களின் விமர்சனத்தைக் கூர்மையாகக் கேட்டுக் கொள்வாள்...

''அவன் அப்படி இப்படின்னு லேடீஸ்கிட்ட அசடு வழிகிற டைப் இல்லை.''

''சொல்லப் போனா லேடீஸ்கிட்டே மென்மையாகவே நடந்துக்கத் தெரியாது.''

''மோகனான்னு இருந்தா, ஒரு ஸ்டெனோ... ஒரு டிக்டேஷன் குடுத்திருக்கான்... ஏதோ தப்பா அடிச்சுட்டா... இவன் பிடிச்சு 'ஓ'ன்னு கத்தினதும் பயந்து ரிஸைனே பண்ணிட்டா...''

''ஆமாம்பா... அவன்கிட்டே ஆம்பிளைங்களே சமாளிக்க முடியாது... கொஞ்சங்கூட நாகரிகமே இல்லாம எல்லார் முன்னாடியும் திட்டுவான்...''

''கல்யாணமாயிடுச்சா இவனுக்கு?''

''ஓயெஸ்... போன வருஷந்தான் ஆச்சு... பொண்ணை இவனே ஸெலக்ட் பண்ணினான். அது ரொம்ப வேடிக்கை தெரியுமா?''

''என்ன வேடிக்கை?''

''பொண்ணு பார்வைக்கு ரொம்பச் சுமாராக இருக்கணும் என்கிறதுதான் இவனோட கண்டிஷனாம்.''

''தமாஷா இருக்கே?''

''ஆமாம்... அதிகம் படிச்சிருக்க வேண்டாம்... வேலைக்குப் போக வேண்டாம்... அழகா இருக்க வேண்டாம்... இன்ஃபாக்ட் சுமாரா இருக்கான்னு யாராவது ரிஜக்ட் பண்ணின பொண்ணா வேணும்னு சொல்லி விட்டிருக்கானாம்... என் ஃப்ரெண்டோட மாமாதான் இவனுக்குப் பொண்ணு பார்த்துக் குடுத்தாரு.''

வினிதாவுக்குக் கொஞ்சம் விளங்குகிற மாதிரி இருந்தது.

''ஏதோ வித்தியாசமான காம்ப்ளெக்ஸ்னு நினைக்கிறேன்.'' குரலைத் தாழ்த்திக் கொண்டு ஒருத்தி சொல்லுவாள்.

''காலேஜில படிக்கும் போது ரொம்ப அழகா யாரோ ஒருத்தி... கவிதாவோ என்னவோ... அவகூட ரொம்பப் பழகினானாம். இவன் வசதியான ஆள். அவ சுத்தற வரை சுத்திட்டு டாட்டா காமிச்சுட்டுப் போயிட்டா...''

''இவன் கரியான கரிக்கட்டை மாதிரி இருக்கானே... யாருக்குப் பிடிக்கும்?''

''அதனாலதான் பெண்கள்னாலே ஒரு காம்ப்ளெக்ஸ் போல இவனுக்கு... கொஞ்சங் கூட யாரிடத்திலேயும் மென்மையா நடந்துக்க மாட்டான்... இடியட்?''

வினிதா தன் இயல்பான நல்ல குணத்தின் காரணமாய் அவனுக்காக அனுதாபப்பட்டாள்.

ஆர்.கே. பத்மா

'இதுதானா உன் வலி... இதுதானா உன் வேதனை...? அட முட்டாளே... அழகான பெண்கள் எல்லாருமே ஏமாற்றுக்காரிகள் என்று முடிவு செய்துவிட்டாயா...?

அவனுடைய நோயைக் கண்டறிந்த பிறகு அவன் மேல் அனுதாபம் பெருகியதே தவிர கோபம் வரவில்லை.

எந்த மன நோயாளியையுமே குணப்படுத்திவிட முடியும் என்று அவள் நம்பினாள்.

பொறுமையும் காலமும் கிடைத்தால் போதும். கிருஷ்ணமூர்த்தியின் அரக்கத்தனத்தை உதாசீனப்படுத்தி அவனிடமிருந்த நல்ல விஷயங்களை மட்டும் காண ஆரம்பித்தாள். அவனுடைய பலவீனங்களையும் கண்டு கொண்டாள்.

கோப்புகளையும், கடிதங்களையும் வைத்துக்கொள்வதில் அவனுக்கிருந்த ஒழுங்கீனம் அவளைக் கவர்ந்தது. எந்த உதவியாளரும் இல்லாமல் இயல்பான தன் சோம்பலும் காரணமாய் அவன், கோப்புகளைச் சரியாக வைக்க மாட்டான்.

அடுத்த சில வாரங்களில் கிருஷ்ணமூர்த்தி வழக்கம் போல் டூர் போனதும் அவன் பொறுப்பிலிருந்த கடிதங்களும் கோப்புகளும் ஒழுங்கு பெற்றன.

காகிதங்களை வரிசையாக நகரும்படி மாற்றினாள். முக்கிய கடிதங்கள் அவன் பார்வைக்குச் சென்றபின் தனக்கு வரும்படியும், சாதாரணக் கடிதங்கள் தன் நேரடிப்



பார்வைக்கு வருமாறும் வேலையின் போக்கை அடியோடு மாற்றினாள்.

டூர் முடிந்து வந்த கிருஷ்ணமூர்த்தி இந்த மாறுதலால் மகிழ்ந்து போனான் என்றாலும் வெளியே காட்டிக் கொள்ளவில்லை.

முக்கிய விஷயங்கள் மட்டும் தன்னிடம் வருவது உடனே நடவடிக்கை எடுக்க வசதியாய் இருந்தது.

சாதாரண வேலைகளை அவள் சரளமாகக் கவனித்ததில் ஒரு சுகமான ஒழுங்கு தென்பட்டது.

தன்னுடைய கோபத்திற்கு அஞ்சியே யாரும் நெருங்கி வராதிருந்ததை அவன் கண்டிருந்தான். கேட்காமலேயே உதவிக்கரம் நீட்டுகிறாளே இவள்...

முதல் முறையாக ஒரு நல்ல உதவியாளர் கிடைத்த இன்பத்தை அவன் உணர்ந்தான்.

டிவிஷனல் மானேஜர் எந்தக் கேள்வி கேட்டாலும் பதில் சொல்ல கோப்புக்காக இப்போது அவன் அவளிடத்தில்தான் ஓட வேண்டியிருந்தது.

அந்த ஒரே காரணத்திற்காக அவளை அடிக்கடி வார்த்தையால் காயப்படுத்தும் வக்கிரத்தைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைத்துக் கொண்டு விட்டான். அது அவனுக்கே தெரியவில்லை.

ஆனால் வினிதா இதைக் கவனித்திருந்தாள். தன்னுடைய முதல் மருந்து வேலை செய்த திருப்தி அவளுக்குக் கிடைத்ததில் அந்த அலுவலகத்தில் பிடிப்பு ஏற்பட்டது. நாட்கள் கரைந்தன.

வினிதா பம்பாய்க்குப் போகிறாள். ஷா அவளுக்கு ஏதோ ஒரு முக்கிய வேலையைக் கொடுத்திருக்கிறார்.

அதை முடிக்க அவள் மட்டும் போகிறாள். ஆபீஸே கலகலத்துப் போனது. வேலையில் சேர்ந்த ஒரு வருடத்திற்குள் யாருக்குமே இவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டதே இல்லை அந்தக் கம்பெனியில்...

மார்க்கெட்டிங் என்பது பொருளின் விற்பனையைப் பெருக்கும் உத்தி. அதற்கே உரிய சாகசங்கள் பல உண்டு. முக்கியமாய்... விளம்பரங்கள்!

[illegible] பனிக்காலங்களில் சருமம் வீராய்த்து சிரமப்படுத்தும். அதனால் சோப்பைத் தவிர்த்து, பாசிப் பயிறு 1 கப், பச்சரிசி ¼ கப், சில துண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள், அல்லது ஒரிரு துண்டு சாதாரண மஞ்சள் போட்டுப் பொடித்து துணியில் சலித்து, குளித்துப் பாருங்கள். சருமம் வெடிப்பு விடாது. — கீர்த்தி.



கம்பெனி அகில இந்திய அளவில் ஒரு பெரிய தொகையைச் செலவழித்து அதிரடி நடவடிக்கை போல விளம்பரங்களைக் கொண்டு வரத் தீர்மானித்தது.

டெல்லியிலிருந்து வந்த உத்தரவுப்படி தென்னிந்தியாவில் கம்பெனி உற்பத்தி செய்த பொருட்களுக்கு பம்பாய் லின்டாஸ் நிறுவனத்தோடு பேசி விளம்பரங்களைத் தயாரிக்க ஓர் அதிகாரியை அனுப்பும்படி செல்வராஜ் வினிதாவை அனுப்பினார்.

அவளுடைய படிப்பு சொல்லிக் கொடுத்த விஷயங்கள் நேரிடையாக அங்கே உபயோகமாயின.

விளம்பரம் என்பதுதான் எத்தகைய சாகஸம்! அவர்களுடைய விளம்பரங்கள் டி. வி. யில் வந்தன. கலர் கலராய் நாளேடுகளிலும், மவுண்ட் ரோடிலும் கண்சிமிட்டின.

''பரவாயில்லையே... உங்க மார்க்கெட்டிங் எக்ஸிக்யூடிவ் ரொம்ப நல்லாச் செய்திருக்காங்களே...!''

வினிதாவைக் குறித்த பாராட்டுக்கள் தாராளமாகவே வந்து குவிந்தன.

''இருப்பாங்க இருப்பாங்க'' கிருஷ்ணமூர்த்தி பொருமினான்.

''பொம்பளை ஒரு காரியம் செஞ்சா கடுகு கூட பூசணிக்காயாய்த் தெரியுமே இவர்களுக்கு... லட்சக்கணக்கில செலவு செய்தால்விளம்பரமெல்லாம்கலர் கலராய்த்தான் வரும்... இதை வச்சு எந்த ஆர்டரைப் பிடிக்கப் போறாங்கன்னு பார்க்கிறேன்... நான் வேலையிலே சேர்ந்த இரண்டாவது வருஷமே ஆர்டர் புக் பண்ணி இரண்டு மடங்காப் பெருகிச்சு! அப்பல்லாம் இவன்களுக்குக் கண் தெரியாது!... செவப்பா ஒரு பொம்பளை வந்ததும் தலையிலே தூக்கி வச்சுக்கிட்டு ஆடறாங்க!''

கிருஷ்ணமூர்த்தியின் பொருமல்கள் சத்தமின்றி உள்ளேயே வெடித்தன.

ஆனால் அதற்குள் ஜூன் முப்பது வந்து விட்டது. கிருஷ்ணமூர்த்தி தவித்துப் போனான். நேற்று சேர்ந்த பெண் வெகு விரைவில் பெயரெடுத்து விட்டாளே!

மேலிடம் பாரபட்சமின்றி நடந்து கொண்டது. வழக்கம் போல அவனுக்கு உதவி டிவிஷனல் மானேஜர் பதவி பற்றி எந்தச் செய்தியுமே இல்லை.

வினிதாவை விரைவில் ஒழித்துக் கட்டவில்லை என்றால் பெரிதாக வளர்ந்து விடுவாள் என்று தோன்றியது.

ஆர்டரை வாங்கித் தருவதில் அலைக்கழிப்பது எல்லாம் மிகவும் சாதாரணமான உத்தியாகப் பட்டது.

போட்டிக்காரியை ஒழித்து விட்டால் கிட்டே நெருங்க ஆளே இல்லாத பட்சத்தில் ஆர்டர் தரும் பார்ட்டிகளை மடக்கி விடலாம். அவர்களோடு சேர்ந்து நானே ஒரு இண்டஸ்ட்ரி ஆரம்பிப்பதாக அதிரடி கொடுக்கலாம்.

வினிதாவைப் பற்றி யோசித்து ஒரு முடிவுடன் அவளை நெருங்கினான்.

''எனக்கு மிகவும் வருத்தமாக இருக்கு வினிதா'' என்றான் சிநேகமான பாவனையில்.

முதலைக் கண்ணீர் வடிப்பது போன்ற சமாசாரங்கள் அவனுக்குக் கைவந்த கலை. டீ சாப்பிடும் போதும், ஆபீஸ் வேலைக்கு இடையிலும் மேலோட்டமாய் அவளிடம் பிற விஷயங்களையும் பேச ஆரம்பித்திருந்தான்.

''என்ன வருத்தம்?''

''உங்களை நினைச்சுத்தான்'' என்றான். வினிதாவுக்கு வியப்பில் கண்கள் விரிந்தன.

''உங்க படிப்பு படிச்சவங்க எல்லாம் வெளியே என்ன சம்பளம் வாங்கறாங்க தெரியுமா? உங்க மார்க்கெட் வால்யு உங்களுக்கே தெரியலை... போயும் போயும் இந்தச் சாதாரண சம்பளத்துக்கு ஒத்துக்கிட்டீங்க.''

வினிதா மௌனமாகச் சிரிப்பாள். இவனுக்கு என்ன இத்தனை கரிசனம் என் மேல்...''

''வேற எங்கேயாச்சும் அப்ளை பண்ணியிருக்கீங்களா இல்லையா?'' அவளையே உற்றுப் பார்ப்பான்.

''இல்லைன்னா வருத்தப்படுவீங்க. திரும்பிப் பார்க்கிறதுக்குள்ளே சர்வீஸ் ஓடிடும்... நல்ல நல்ல விளம்பரங்கள் எல்லாம் வருதே, உங்க படிப்புக்கு... பார்க்கிறதே இல்லையா, நீங்க...?'' அவள் சலனப்படாமல் புன்னகைத்துக் கொண்டிருக்கப் பட்டென்று அவன் எரிச்சல் வெளிப்படும்...

''எனக்கென்ன...? நல்லது சொன்னால்



பிராஸ் பர்னர் சில சமயம் கரி அண்டிக் கறுப்பாகிவிடும். இதற்கு சிறிது ஸ்டெயின் ரிமூவர் (ஆஸிட் போன்றவை) பூசிச் சற்று நேரம் ஊறிய பின் தேய்த்துவிட்டால் பளபளப்பாகி விடும்.
— கீர்த்தி.

ணும்னு அவசியம் இல்லை...'' ஆழமாக அவன் முகத்தை ஊடுருவியபடி அவள் சொன்னாள்.

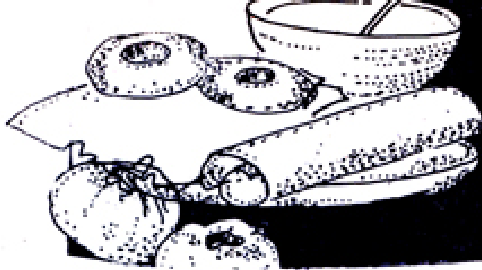
''ஆனா... இப்போ இந்தக் கம்பெனியை விட்டுப் போகணும்னு எனக்கே தோணலை... தட்ஸ் ஆல்.''

கிருஷ்ணமூர்த்தி யோசிக்க ஆரம்பித்தான். இவள் பிடிவாதக்காரியாய் இருக்கிறாள். எனக்குப் போட்டியாய் இங்கே வேருன்றத் தீர்மானித்திருக்கிறாள் போலத் தோன்றுகிறது.

அடுத்த ஆயுதத்தைப் பிரயோகிக்க வேண்டியதுதான். அது கொஞ்சம் கனமான, கூரான ஆயுதம்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி கச்சிதமாகத் தன் திட்டத்தை வகுத்துக் கொண்டான்...

''வாப்பா... கிருஷ்ணமூர்த்தி.. என்ன



துவரம் பருப்புடன் இரண்டு டீஸ்பூன் கடலைப்பருப்பும் சேர்த்து வேக வைத்து ரசம் செய்தால் சுவையோ சுவை!

— ரமா சந்திரசேகர்:

எதிர்பார்க்கிறது. அதுவும் நீ எனக்கு ரொம்ப முக்கியம்ப்பா...'' செல்வராஜ் சமயம் கிடைக்கும் போது செலவில்லாமல் சந்தனம் பூசுவார்.

''நானும் அதைத்தான் சார் சொல்ல வந்தேன். தமிழ்நாடு பிராஞ்ச் வேலையை வினிதாகிட்டே ஒப்படைக்கலாம்னு தோணுது'' என்றான்.

''இஸிட்... வெரிகுட். உனக்கு ரெஸ்ட் கிடைக்கும். அப்படித்தான் ஜூனியர்ஸை முன்னுக்குக் கொண்டு வரணும். உன் பொறுப்பை இது காமிக்குது. குட்... நான் அதை கவனிக்கறேன்.''

கிருஷ்ணமூர்த்தி சிறிது நேரம் வம்படித்து விட்டு வெளியேறினான்.

தன் கேபினுக்குப் போகு முன் வினிதாவின் முன்பு போய் நின்றான். அவள் அன்று அனுப்ப வேண்டிய டெண்டர் ஃபாரத்தில் மூழ்கியிருந்தாள்.

'என் அழகான எதிரியே. உன்னை மூச்சுத் திணறக் கொலை செய்கிறேன் பார். வேலையின் பாரமும் கஷ்டமும் தாங்காமல் நீ ஓட்டம் பிடிக்கப் போகிறாய் பார். அதையும் மீறி நீ வேலை செய்து விட்டால் உன்னுடைய தவறுகள், தோல்விகளையே காட்டி உன்னை ஒழித்துக் கட்டுகிறேன்' கிருஷ்ணமூர்த்தியின் உதட்டில் குரூரம் மின்னியது.

''என்ன விஷயம்?'' என்றாள் வினிதா சட்டென்று நிமிர்ந்து.

''ம் ம்'' கிருஷ்ணமூர்த்தி திகைத்தான். ''வந்து... உங்களுக்கு ஒரு ஸர்ப்ரைஸ் இருக்கு பாருங்களேன்.''

கிருஷ்ணமூர்த்தி அகன்றான். அந்த நிமிஷம் தான் செய்த தவறை அவன் உணரவில்லை!

ஒவ்வொரு முக்கிய நகரத்திலும் அந்தக் கம்பெனியின் சேல்ஸ் சூபர்வைசர்கள் இருந்தார்கள். அவர்கள் கீழே உதவியாளர்கள்.

சென்னை, திருச்சி, சேலம், மதுரை, கோயம்புத்தூரில் இருந்த சூபர்வைஸர்கள் வினிதாவின் கட்டுப்பாட்டின் கீழே கொண்டு வரப்பட்டார்கள்.

புதிதாகப் பதவி உயர்வு ஏதும் கொடுக்காமல், பதவியின் பெயரைக் கூட மாற்றாமல், வேலையைப் பொறுத்தமட்டில் கூடுதல் பளு அவள் மேல் சுமத்தப்பட்ட போது அவள் அதையும் சாதாரணமாக ஏற்றுக் கொண்டாள்.

கொஞ்சம் பிரமிப்பாக இருந்தது.

திடீரென்று மனிதர்கள் அவளை நோக்கி வர ஆரம்பித்தார்கள்.

ஒப்புதல்களுக்கு அவள். சந்தேகங்களுக்கு அவள். அவள் வராவிட்டால் வேலையெல்லாம் தேங்கி விடுவது போல அவளைத் துரத்தி வந்தார்கள்.

மிகவும் முக்கியமாகி விட்டதில் கர்வமில்லாத சந்தோஷம் ஏற்பட்டது.

தன்னுடைய அறியாமையால், கவனக் குறைவால் தவறு ஏதும் நேர்ந்து விடக் கூடாதே என்று கவலையும் சேர்ந்து கொண்டது.

அவளுடைய அப்பா வயதில் இருப்பவர் கூட அவளிடம், ''அப்ரூவல் கொடுக்கிறீங்களா மேடம்?'' என்று வந்து நின்ற போது அவள் கூசிப் போனாள்.

அதிகாரம் செய்வதற்கு தனக்கு எந்தத் தகுதியும் இல்லை என்று தோன்றியது.

தனக்குக் கீழே இருப்பவர்கள் ஒன்றாக வேலை செய்து அதனால் தனக்கு நல்ல பெயர் கிடைப்பதால் தன்னிடம் வேலை பார்க்கிறவர்களை நினைத்து அபரிமிதமான பரிவு உண்டாயிற்று.

இவர்களுக்கெல்லாம் நிறைய நன்மை செய்ய வேண்டும். பாவம் இவர்கள்.

இரவு வீடு திரும்ப பெரும்பாலும் எட்டு அல்லது ஒன்பது மணி ஆயிற்று.

வீடு என்பது மறந்தே போனது.

''என்னடி, ராத்திரியெல்லாம் ஆபீஸ் பேச்சையே தூக்கத்தில் உளறுகிறாய்?'' என்று தங்கை கேலி செய்யுமளவிற்கு ஆபீஸ் அவள் தலையில் புகுந்து கொண்டது.

அந்தப் பாரம் சுமப்பதற்குச் சந்தோஷமாய் இருந்தது. சேலத்திற்கும், மதுரைக்கும் போய் வாடிக்கையாளர்களோடு பேசி, கலெக்ஷன் குறைவான இடத்தில் சூபர்வைஸர்களை முடுக்கி விட்டு, புதிய ஆர்டர்களைப் பிடித்து, ஏராளமான பாராட்டுகளில் வினிதா சந்தோஷத்தில் குளித்தாள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி இரண்டு மாத விடுப்பில் வெளியூர் போய் விட்டான். வினிதா சாவகாசமாய்த் தன் வேலை முறையை ஒழுங்குபடுத்தினாள்.

வெளியூர் சூபர்வைசர்களை அழைத்து அவர்கள் குறைகளைக் கேட்டுக் கொண்டாள்.

கன்வேயன்ஸ் அலவன்ஸ் தொகையை அவர்கள் பெறுவதில் அக்கவுண்ட்ஸோடு போராட வேண்டியிருந்தது.

வினிதா செல்வராஜனுடன் கலந்து பேசி நேரான வழிமுறையைப் புகுத்தினாள். அலவன்ஸ் எல்லாருக்கும் தடங்கலின்றி கிடைத்தது.

கிருஷ்ணமூர்த்தியிடம் இழுபறி சண்டை செய்து வந்த சூபர்வைசர்கள் தன்னிடம் எள் என்றதும் எண்ணையாய் மாறியது புரிந்த போது வினிதாவுக்குத் திருப்தி பொங்கியது.

கிருஷ்ணமூர்த்தி விடுமுறை முடிந்து வந்த பிறகும் கூட அவள் வழியில் குறுக்கிடாமல் இருந்தான்.

வினிதாவுக்கு இது கொஞ்சம் அதிசயமாகவே இருந்தது.



இப்பொழுதெல்லாம் அவள் அடிக்கடி செல்வராஜனிடம் ஒப்புதல் பெற்று நேரிடையாகவே இயங்க வேண்டியிருந்தது.

தொழிற்சாலையில் கிருஷ்ணமூர்த்தியின் மேலிருந்த காழ்ப்புணர்ச்சியால் சிலர் அவளையும் அலைக்கழித்துக் கொண்டிருந்தனர்.

அவள் கிருஷ்ணமூர்த்திக்காக இயங்கவில்லை. தனியாக இயங்குகிறாள் என்பதைப் புரிய வைக்கவே பல நாட்கள் ஆயின.

அவளுக்காக என்ற போது எல்லா அதிகாரிகளுமே முழு ஒத்துழைப்பைத் தந்ததை அவள் கவனித்தாள்.

ஸ்டேட்டஸ் வித்தியாசமில்லாமல் அவள் பல திருமணங்கள், குடும்ப நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொண்டாள். எந்த இடத்திலும் அவள்தான் ஒரு அதிகாரி என்று

காட்டி முறுக்கிக் கொள்ளாமல் எளிமையாக இருந்தது பலருக்கு அவள் மீதிருந்த மதிப்பை உயர்த்தியது.

வினிதாவிற்கு 'ஹியூமன் ரிலேஷன்ஸ்' எனப்படும் மனித உறவுகளைப் பற்றிய சித்தாந்தங்கள் வியப்பூட்டின. மனிதர்களின் தன்மைகளை வியந்து கொண்டாள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி கூட நல்லவனாகி விட்டானே இப்போதெல்லாம்... எப்படி இது சாத்தியமாயிற்று? ஏன் அவள் வழிக்கே வருவதில்லை? பரிகாசம் செய்வதில்லை?

அவளுடைய கேள்விகளுக்கெல்லாம் விரைவிலேயே விடை கிடைத்தது.

வினிதா தனியாக இயங்குவது போன்ற பிரமையில் சில சிக்கல்களிலும் தனியாகவே மாட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

அவள் ஆர்டர் பிடித்த கம்பெனிகளுக்கு சப்ளை அனுப்பியும் பணம் வராமல் தாமதமாகிக் கொண்டிருந்தது.

கலெக்ஷனை அதிகரிக்க வினிதா உற்சாகமாய் கலெக்ஷன் தொடர்பான ஊக்க போனஸ் திட்டம் ஒன்றைக் கொண்டு வந்தாள்.

டெல்லி திடீரென்று செலவுக் குறைப்புத் திட்டம் என்ற தோரணையில் ஓவர் டைம் மற்றும் ஊக்க போனஸ் போன்றவற்றை நிறுத்தி விட்டது.

கலெக்ஷன் மிகவும் குறைந்து விட அந்தத் தவறு வினிதாவின் மேல்தான் பிரதிபலித்தது.

''வேண்டாத வம்பாய் ஊக்க போனஸ் திட்டத்தைக் கொண்டு வந்தாய். டெல்லி நிறுத்தி விட்டது. இப்போது பார் சூபர்வைசர்கள் வேலையே செய்யாமல் கலெக்ஷன் குறைந்து விட்டது. இனி இவர்களைப் பழையபடி வேலை செய்ய வைக்க உன்னால் முடியவே முடியாது'' என்று கடுமையாகச் சாடினார் செல்வராஜன்.

வினிதா தவிக்க கிருஷ்ணமூர்த்தி திருப்தியாகச் சிரித்துக் கொண்டான்.

''...அதற்குத்தான் சார் நான் இந்த மாதிரி வரம்பு மீறி ஊக்க போனஸ் மாதிரி திட்டத்தையெல்லாம் முயற்சித்ததே இல்லை'' சந்தர்ப்பமாக வினிதாவை செல்வராஜனின் முன்பு மட்டம் தட்டினான்.

''வெறும் புத்தகக் கல்வி மட்டும் பயன்படாது. பிராக்டிகலாய் என் மாதிரி அனுபவஸ்தர்களைக் கேட்டிருக்கலாம். இப்போது பாருங்கள். டெல்லிக்கு யார் பதில் சொல்வது?''

கொழுக்கட்டைக்கு மாவு கிளறும் போது, நீருடன் சரிபாதி பாலும் ஊற்றி, அதிலே சிறிது ஏலக்காய்ப் பொடியையும் கலந்து மாவு கிளறினால், கொழுக்கட்டையின் வெளிமாவு சப்பென்றில்லாமல் சுவையாகவும், வாசனையாகவும் இருக்கும்.

—உமா

''அதுதானே?'' என்று அவளைக் கேட்ட செல்வராஜனைப் பார்க்க வினிதாவுக்குப் பற்றிக் கொண்டு வந்தது.

ஊக்க போனஸ் திட்டத்தை அவள் அறிமுகப்படுத்தலாம் என்று சொன்னதும் அதைப் பாராட்டி, ஒப்புதல் அளித்தார் அவர்.

திட்டம் வந்த புதிதில் கலெக்ஷன் இரண்டு வந்த போது காலரை உயர்த்தி நல்ல பெயர் வாங்கிக் கொண்டதும் இவர் தான்.

இப்போது கலெக்ஷன் குறைந்ததற்கு காரணத்தை ஆராயாமல் கிருஷ்ணமூர்த்தியோடு சேர்ந்து அவளையே குற்றவாளி என்கிறாரே...

வினிதா அசதியில் அமிழ்ந்தாள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தியின் திட்டம் அவளுக்கு ஓரளவுக்குப் புரிந்தது.

''உங்களுக்கு ஒரு ஸர்ப்ரைஸ் இருக்கு'' என்றானே, அப்படியென்றால் கூடுதல் பொறுப்புகளை எனக்குத் தர வைத்தவன் இவன்.

பொறுப்புகளைச் சுமந்து நான் தடுமாறக் காத்திருப்பவன் இவன்.

ஓ! இது வலையைப் பரப்பி அதன் மேல் நெல்லைத் தூவி பட்சிகளைப் பிடிக்கும் ரகம்...

என்ன ஆனாலும் சரி. நான் தோற்று விட்டேன் என்று வேலையை ராஜினாமா செய்து விட்டு ஓட மாட்டேன்.

பொறுப்புகளைக் கூட்டினோம். தாக்குப் பிடிக்க முடியவில்லை. ஓடி விட்டாள் என்று கேலியாக என்னைப் பற்றி நீ சொல்ல முடியாது. வினிதா உறுதியாய் இருந்தாள்.

நிலைமையைச் சீர்படுத்த கால அவகாசம் கோரினாள். சூபர்வைசர்களை அழைத்து நிலைமையைத் தெளிவாய் எடுத்துச் சொன்னாள்.

அவர்களும் அவளை உள்ளபடி புரிந்து கொண்டார்கள்.

''தற்சமயம் எல்லா தொழிலுக்குமே பண முடை ஏற்பட்டிருக்கு மேடம். இது ஒரு பீரியட். அவ்வளவுதான்... இந்த பீரியட் நகர்ந்ததும் மறுபடி பணம் புழங்க ஆரம்பிக்கும். இப்போ தலைகீழா நின்னாலும் கலெக்ஷனை சீராக்க முடியாது. கொஞ்சம் பொறுத்துக்கோங்க. எங்களுக்கு ஊக்க போனஸ் கிடைக்காமப் போயிருச்சேனு துளிக்கூட வருத்தமில்ல. நல்லவங்க.. உங்க பேரு கெடுதேன்னுதான் கஷ்டமா இருக்குது. பொஸிஷன் இம்ப்ரூவ் ஆவட்டும். அப்படியே பிச்சுக்கிட்டு வந்து கொட்டறோம் பாருங்க'' என்று அவளைத் தேற்றிய போது நெகிழ்ந்து போனாள்.

கடவுளே... நல்ல மனிதர்கள் ஏதாவது ஒரு வகையில் என்னுடன் இருக்கிறார்களே. உனக்கு நன்றி.. அவள் பொறுமையாக இருந்தாள். தன்னைக் காயப்படுத்திய விமரிசனங்களையும் உதாசீனப்படுத்திப் பொறுமையாக இருந்தாள்.

கண்ணன் தேவன் செழுமலைச் சாரலிலே இயற்கை படைக்குதே ஒரு மகத்தான தேயிலை.



இயற்கையின் படைப்பில் விளைந்த அற்புதங்களில் ஒன்று: ஓர் அரும்பெரு
சுவையமுதம்—இது கண்ணன்-தேவன் மலைச்சாரல்களுக்கு மட்டுமே
உரித்தான தனிப் பெருமை: கண்ணன்-தேவன் டீ, விளையுமிடம்
தென்னிந்தியாவில் கண்ணன்-தேவன் செழுமலைச் சாரல்—அங்கே...

இயற்கையின் மாயக் கரங்களால் இலட்சிய நிறைவாகக் கலவை
செய்யப்பட்ட தேயிலைச் செல்வம்... இதம்கனிந்த சீதோஷ்ணச் சூழலும்
பனி வானைத் தழுவும் மலைத் தொடரின் பசுமையும், பொன்வெய்யிலில்
குளித்த மண்வளமும் ஒருங்கிணைந்த இயற்கை வரம்...

விளையுதே அதில் இணையிலா வீரிய திடமும் மணமும் பூரிக்கும் இயற்கை
கலவைத் தேயிலை: ஒப்பற்ற கண்ணன்-தேவன் ஒன்றுதான்.

பறித்த தோட்டத்திலேயே பசுமையோடு உடனுக்குடன் அடக்கமிட்
வருகுது நேராக உங்களிடம்—பதினைந்தே நாட்களில் வருகுது.
அப்படியே முழுமையான புத்தம்புது மண ருசி ததும்ப—உறுதி தரும்
கண்ணன்-தேவன் ஒன்றுதான்.



கண்ணன்-தேவன் டீ

**இயற்கை செய்திட்ட கலவை,
டாட்டா செய்திட்ட பொதிவு.**



டாட்டா டீ லிமிடெட்



அவனுக்கு எல்லாமே ஒரு பாடமாகத் தோன்றியது. நல்ல பெயர், கெட்ட பெயர் எந்த நிலையிலும் அதிக சலனமில்லாமல் இருப்பதே உயர்ந்த நிலை என்று தோன்றியது. அவன் பக்குவப்பட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

5

கிருஷ்ணமூர்த்தி திடீரென்று விதியின் வலிய கரங்களால் அடிபட்டுப் போனான்.

நிறைமாத கர்ப்பிணியான அவன் மனைவி ரமாவுக்கு மஞ்சள் காமாலை என்று டாக்டர் சொல்லி விட்டார்.

நர்சிங் ஹோம், வீடு, ஆபீஸ் என்று மாற்றி மாற்றி அலைந்து அவனுக்குப் பித்துப் பிடித்த மாதிரி ஆகி விட்டது.

குழந்தை நல்லபடியாகப் பிறக்க வேண்டுமே, ரமா நல்லவிதமாய் பிழைத்து வர வேண்டுமே என்ற கவலையும் அச்சமும் அவனைப் பாடாய்ப்படுத்தின.

தன்னுடைய கர்வத்திற்கும் திமிருக்கும் ஏதாவது தண்டனை கிடைத்து விடுமோ என்று அஞ்சினான்.

"நாம எந்தப் பெண்ணுடைய வயத்தெரிச்சலையும் கொட்டிக்கவில்லையே. ரமாவை ஏன் கடவுள் இப்படி சோதிக்கறான்?"

அம்மா புலம்பிய போது அவன் மனத்தில் சுருக்கென்று ஈட்டி குத்தியது.

வினிதாவின் சோர்வான முகம் அவனுள் எட்டிப் பார்க்கும். திருப்பித் தாக்காத எதிரியே ஒருவனுக்கு தண்டனை எனில் கிருஷ்ணமூர்த்திக்கு அப்படியே அமைந்து விட்டது.

நர்ஸிங்ஹோமுக்கு வினிதா தானாகவே வந்ததும், உண்மையான பரிவோடு ஆறுதல் சொன்னதும் அவனை வெட்கப்பட வைத்து விட்டன.

வாழ்க்கையில் எது சாஸ்வதம், எது அற்பம் என்று முதல் முறையாக அவன் யோசிக்க ஆரம்பித்தான்.

"என்னுடைய பாட்டி மஞ்சள் காமாலைக்கு மந்திரிப்பாங்க. அவங்களை நாளையிலேயிருந்து அழைச்சுட்டு வரேன்" என்ற வினிதாவை கிருஷ்ணமூர்த்தி நம்பிக்கையில்லாமல் பார்த்தான்.

அவனுக்கு மந்திரிப்பது போன்ற விஷயங்கள் படு இளக்காரம்.

வேறு சமயமாயிருந்தால் வினிதாவைப் பரிகாசம் செய்திருப்பான். ரமாவைப் பற்றிய கவலையில் பாதியாகக் குறைந்து விட்டிருந்தான்.

"பாவம்.. எதுக்கு உங்களுக்குச் சிரமம்" என்றான் மேலோட்டமாய்.

வினிதா தன் பாட்டியைத் தவறாமல் அழைத்து வந்தாள். வினிதாவின் மோபெட்டில் நர்ஸிங்ஹோமுக்கே தினமும் இரண்டு வேளை வந்து பதினைந்து நிமிடம் மந்திரித்து ஜபம் செய்வாள்.

மருந்தோ, மந்திரமோ ரமாவின் மஞ்சள் காமாலை கரைந்தது. பிரசவ நாளும் நெருங்கி விட்டது.

கிருஷ்ணமூர்த்தியின் கல் மனதும் கரைந்தது. அவன் முதல் தடவையாக கடவுளை வேண்டிக் கொண்டான். ரமாவின் மேலும், முகம் தெரியாத குழந்தை மேலும் தனக்கு இத்தனை பாசமா என்று அவனுக்கே வியப்பாக இருந்தது.

ஆபரேஷன் செய்து குழந்தையை எடுக்கத் தீர்மானித்த அன்று கிருஷ்ணமூர்த்திக்குக் கொச்சியிலிருந்து தந்தி வந்தது.

சரக்குகள் சில விற்பனை வரி சம்பந்தப்பட்ட குற்றத்தில் சிக்கிக் கொண்டு விட்டன.

'உடனே வருக' என்ற தந்தியைப் பார்த்ததும் கிருஷ்ணமூர்த்தி இடிந்து போனான்.

தாமதப்படுத்தும் ஒவ்வொரு மணி நேரமும் வேலைக்கே ஆபத்து. மனைவிக்குப் பிரசவம் என்றெல்லாம் காரணம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தால் டெல்லி அவனை மன்னிக்காது.

"நான் போகிறேன்... போய்ப் பார்க்கிறேன்" வினிதா கிளம்பி விட்டாள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி தன் தவறுகளுக்கெல்லாம் தண்டனை மாதிரி அந்த ஒரு நாள் நரகத் தவிப்பை அனுபவித்து விட்டான்.

பொழுது விடிந்த போது குழந்தை நல்லபடியாக ஆபரேஷன் முடிந்து பிறந்தது.

சரக்குகளை மீட்டு அனுப்பி விட்டு வினிதா விமானத்தில் சென்னை திரும்பினாள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி தன் குழந்தையைப் பார்த்தான். கருட்டையாய் கருகருவென்ற தலை மயிருடன் செக்கச் செவேல் என்று... ரமாவைப் போலவே.. பெண் குழந்தை!

பெண்... சிவப்பான பெண் புஷ்பம்.. அவனுடைய பெண்... கிருஷ்ணமூர்த்திக்குள் அதுவரை வியாபித்திருந்த ஏதோ ஒரு வலி மறைந்து அழிந்தது.

சிவப்பான பெண் எதிரி என்ற பிரமை அந்தக் குழந்தையைப் பார்த்த சந்தோஷத்தில் கரைந்தே போய் விட்டது.

கண்ணை விழித்த ரமா சிரித்தாள். குழந்தையைப் பார்த்த களிப்பில் முகம் சந்தோஷத்தில் பூத்தது.

"நல்ல வேளை... குழந்தை உன்னை மாதிரியே சிவப்பா இருக்கு ரமா."

கிருஷ்ணமூர்த்தியின் குரல் தழுதழுத்தது.

எல்லா பூரண உருண்டைகளையும் அரிசி மாவிலேயே கொழுக்கட்டை செய்தால் மிஞ்சிய கொழுக்கட்டைகள் ஊசிப் போய் வீசி எறிய வேண்டி வரும். எனவே, பாதி உருண்டைகளை மைதா மாவைப் பூரிகளாக இட்டு அதில் வைத்து மூடி, எண்ணெய் அல்லது டால்டாவில் பொரித்து வைத்துக் கொண்டால் ஒரு வாரம் கூட வைத்திருந்து சாப்பிடலாமே!

– உமா

ஸ்ரீபெட்

'RATHI'

உங்கள் சமையலறை இட நெருக்கடியைச் சமாளிக்கவும், அலங்கரிக்கவும் ஏற்ற அற்புதமான சமையலறை ஜாடிகள்.

4 அல்லது 6 அங்குல அகலமுள்ள அலமாரியில்கூட அடுக்கிட, புதுமையான வடிவத்தில் தயாரிக்கப்பட்டவை. பக்கத்திலுள்ள ஜாடிகளை நகர்த்தாமல் எளிதாக எடுப்பதற்கும், கையிலிருந்து நழுவிவிடாமல் வசதியாகப் பற்றிக் கொள்ளுவதற்கும் ஏற்றவகையில் தயாரிக்கப்பட்டவை. அரிசி, சர்க்கரை, மைதா, மாவு, பருப்பு வகைகள், சமையல் எண்ணெய் போன்றவைகளை சேமித்து பத்திரப்படுத்த மிகவும் ஏற்றவை.

ஸ்ரீபெட் பாட்டில்களும் ஜாடிகளும் கண்ணாடிபோல உள்ளேயிருப்பதை பளிச்சென்று காண்பிப்பவை. உடையாதவை. உணவுப் பொருட்களைப் பத்திரப்படுத்துவதற்கு ஏற்ற தகுதியும் தரமும் வாய்ந்தவை. நெடியற்றவை. கனமில்லாதவை. உபயோகிக்க வசதியானவை.

60 டிகிரி சென்டிகிரேட் வரை உஷ்ணத்தைத் தாங்கக் கூடியவை.

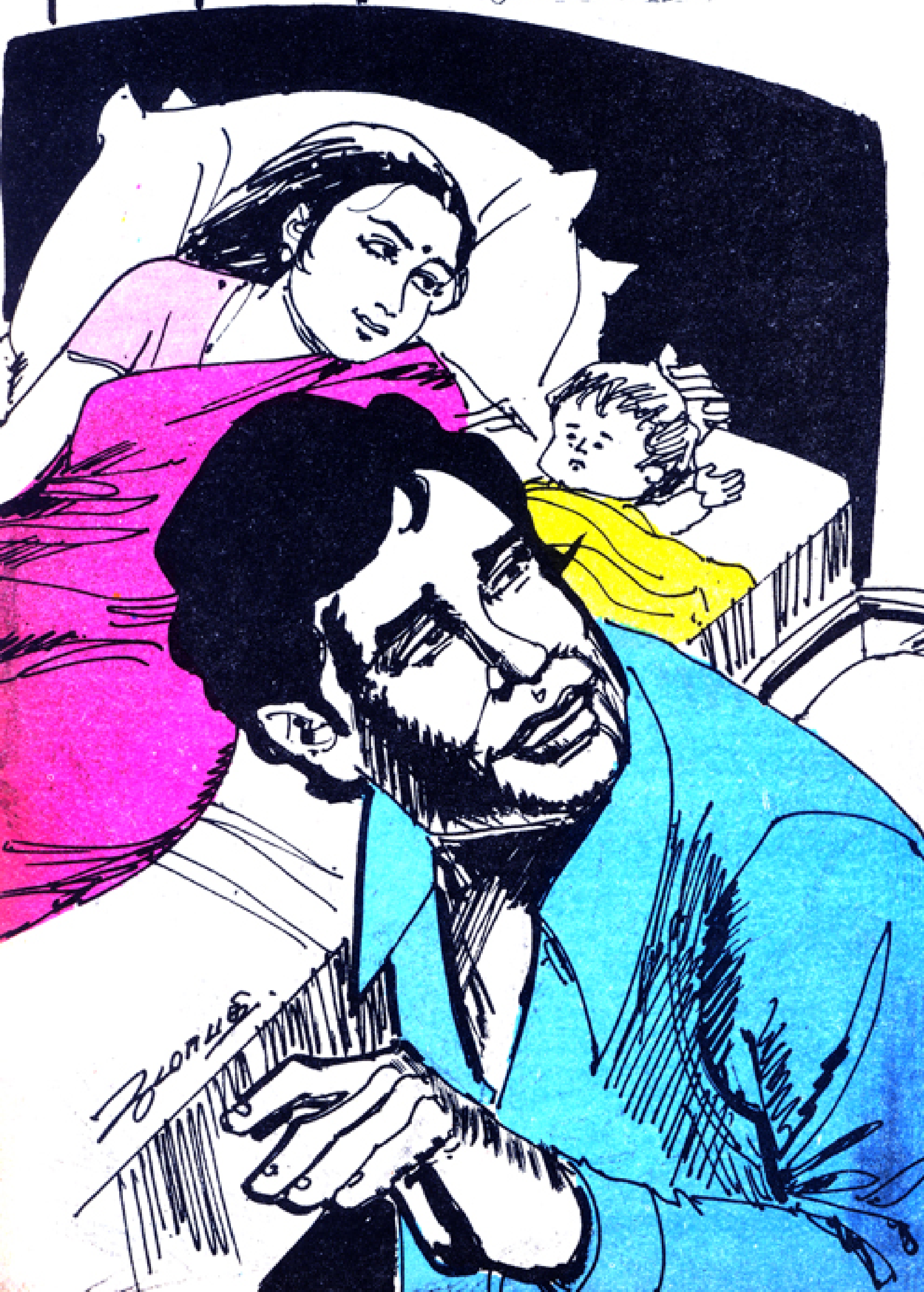




பெட் இண்டஸ்டிரியல் கன்ஸ்யூமர் பாக்கேஜ்
பிரைவேட் லிமிடெட்,
3வது மாடி, ஆகாம்பிகா காம்ப்ளெக்ஸ்,
4, லேடி தேசிகாச்சாரி சாலை,
மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004.
போன்: 73768 74960 73038.

ADWAVE PET 3820 TAM A

அடி மனத்தில் தன்னுடைய நிறத்தினைப் பற்றிய ஆற்றாமை அவனையும் மீறி வெளிப்பட்டதும் ரமா அவனைப் பார்த்து கருணையாய்ச் சிரித்தாள்.



''புத்திசாலித்தனத்தில் உங்களை மாதிரி இவ இருக்கட்டும்.'' அதுவே பெரிய பேச்சு மாதிரி களைப்பில் ரமா உறங்கிப் போனாள்.

கிருஷ்ணமூர்த்தி பெரும் பாரம் இறங்கிய திருப்தியில் அறையை விட்டு வெளியே வந்தான்.

எத்தனையோ கட்டங்களில் நிறைய பேரை வென்று விட்டதான மமதை தனக்குள் தோன்றியிருக்கிறது என்பதை நினைத்துப் பார்த்தான்.

என்ன மடத்தனம்... வாழ்க்கையில் இன்றுதான் முதல் முறையாக அவனுக்கு வெற்றியே கிடைத்திருக்கிறது. இதில் மட்டும் தோற்றுப் போயிருந்தால் வேறு வெற்றி ஏதும் மிஞ்சியிருக்குமா?

அவனுடைய எண்ணங்களைத் தடை போட வினிதா எதிரே வந்து நின்றாள். கையில் பூங்கொத்தும் முகம் கொள்ளாத சிரிப்புமாய்... ''வாழ்த்துக்கள்'' என்றபடி...

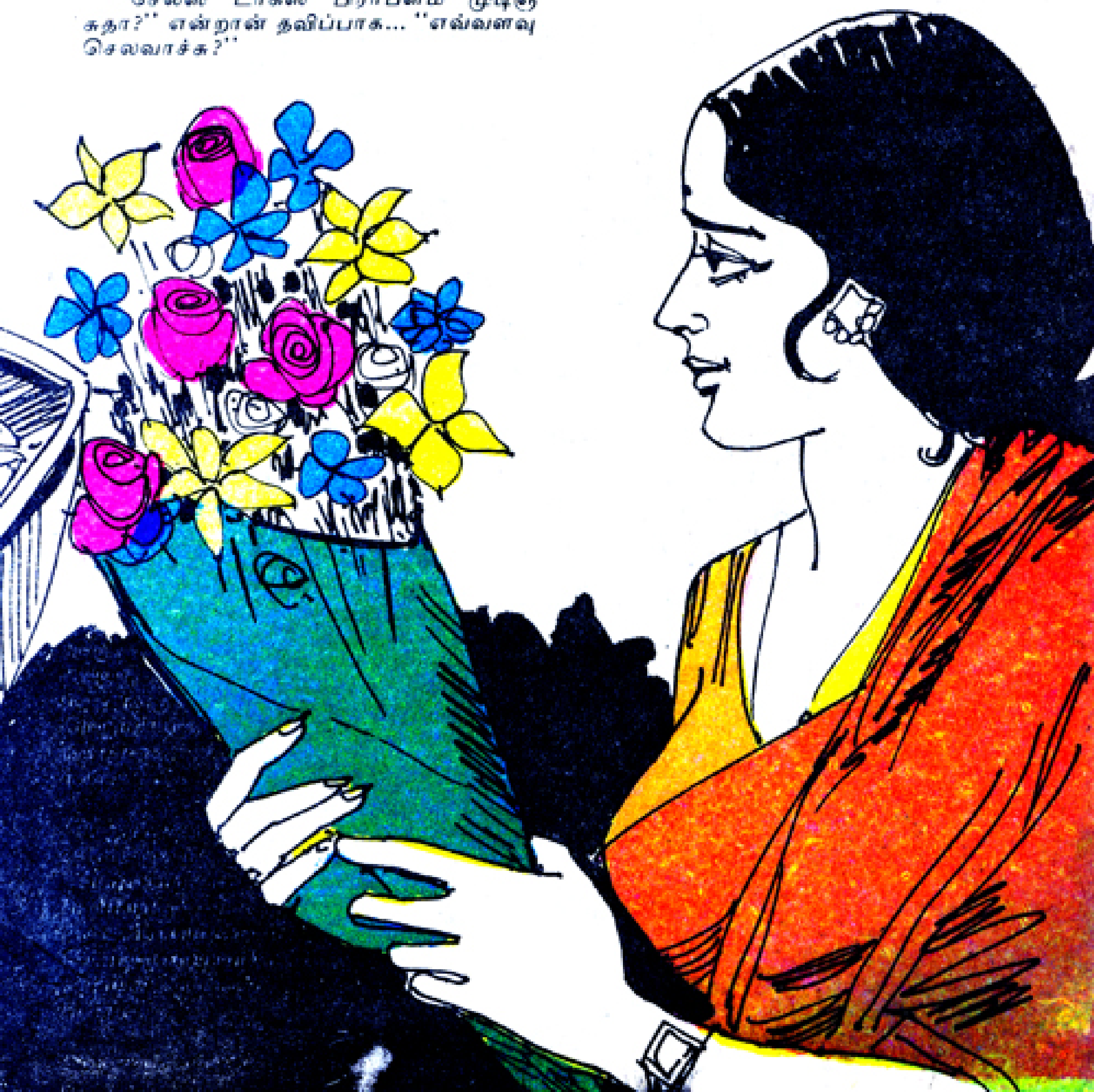
''சேல்ஸ் டாக்ஸ் பிராப்ளம் முடிஞ்சுதா?'' என்றான் தவிப்பாக... ''எவ்வளவு செலவாச்சு?''

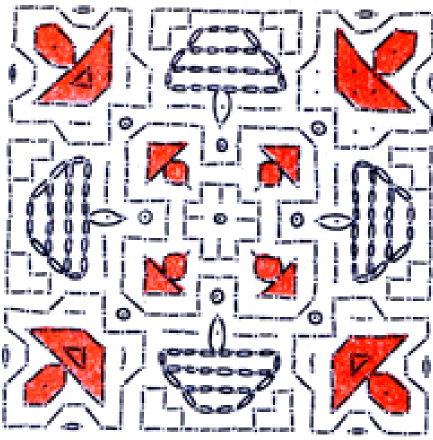
''ஏழாயிரத்துல முடிச்சுட்டேன்'' என்றாள் சாதாரணமாக.

கிருஷ்ணமூர்த்தி முதல் முறையாக அசந்து போனான்.

இதே போல ஒரு சிக்கல் முன்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. அனுபவசாலியான அவனாலேயே பத்தாயிரம் ரூபாய்க்குக் குறைந்து ஏதும் செய்ய முடியவில்லை.

முதல் அனுபவமே இதுதான் இவளுக்கு. குறைவாகவே முடித்து விட்டாளே.. இவள் பெண்ணாக இருந்தாலும், உடல் வலிமை குறைந்து இருந்தாலும், அனுபவமின்மை இருந்தாலும், ஆண் போல கட்டிடத்தின் கூரை மேல் ஏறி நடக்க இயலாதவளாய் இருந்தாலும்... இவள் எந்த விதத்திலும் தனக்குக் குறைந்தவளல்ல என்ற சம உணர்வு அந்த நிமிஷம் அவனுக்குள் தோன்றியது.





ஆர். பத்மாவதி.

''குழந்தை நிறத்தில உன்னை மாதிரி இருக்கா.''

''புத்திசாலித்தனத்தில் உங்களை மாதிரி இருக்கட்டும்.''

என் குழந்தை எப்படி இருப்பாள்? அழகாய், புத்திசாலியாய்... ஏன் இவனை மாதிரி இருப்பாள்!

இவள் கூட ஒரு குழந்தைதான்! தன்னை விட ஏழெட்டு வயது சிறியவளான வினிதா முதல் முறையாக ஒரு பள்ளிக்கூட குழந்தையாகத் தோன்றினாள்.

கபடமில்லாத குழந்தை... எரிந்து விழுந்தாலும், மறைவில் கடிந்து கொண்டாலும் ரோஜாப் பூவைப் பறித்து நம்மிடம் நீட்டுகின்ற குழந்தை இவள்.

எனக்காக ஒரு வேலையைச் செய்து விட்டு, அதைத் தற்பெருமை கொள்ளாமல், அதையே சாக்காய் என்னைப் பாடாய்ப் படுத்தி வைக்காமல், கொச்சி உன் ஏரியா தானே, நீயே பார் என்று நட்டாற்றில் விடாமல்... இவள் இடத்திலிருந்தால் நானே அவ்வாறு செய்திருப்போம் என்று அவனுக்குத் தோன்றியது. இவள் எந்தத் தந்திரமும் இல்லாமல் பூங்கொத்தை நீட்டுகிறாளே...

கிருஷ்ணமூர்த்தி அவளிடத்தில் தான் நடந்து கொண்ட வக்கிரமான முறைகளை ஒரு விநாடி ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ள அவன் கண்கள் தளும்பின.

'இவன் ஏன் இப்படிப் பரவசப்பட்டுப் போக வேண்டும்' என்று நினைக்கும்படி

சாதாரண நிகழ்ச்சி குழந்தை பிறப்பது என்பது. அது ஒரு மனிதனை இவ்வளவு மாற்றுமா.. வினிதா வியந்தாள்.

வினிதா அவன் அறைக்கு வந்தால் புகைந்து கொண்டிருக்கும் சிகரெட்டை அணைத்து விட்டு மனம் நிறையப் புன்னகையோடு அவளை நோக்குவதே அவளுக்குப் புது அனுபவமாய் இருந்தது.

வேலை செய்யும் பாணியிலும் அவனிடம் மாறுதல் தென்பட்டது.

தன்னிடம் வேலை பார்க்கிறவர்களிடம் பொறுமையோடு நடந்து கொண்டான்.

''உங்களை மாதிரி ஸாஃப்டா பேசினா வேலை என்னமா நடக்குது'' என்று வினிதாவுக்கே அந்தப் புகழையும் சேர்த்தான்.

சிரமமான பணிகளை அவள் சொல்லாமலே அவன் வலிந்து ஏற்றுக் கொண்டான். அதிக தொந்தரவு அவளுக்கு வராமல் ஒரு வித பாதுகாப்பு அரண் போல அவன் ஆகிவிட்டது அவளுக்கு நன்றாகப் புரிந்தது.

எல்லாவற்றிற்கும் சிகரமாய் அவளுடைய வேலைத் திறனை வெகுவாகப் புகழ்ந்து, அஸிஸ்டண்ட் சேல்ஸ் மானேஜராய் பிரமோஷன் கொடுக்கலாம் என்று கான்ஃபிடன்ஷியல் ரிப்போர்ட்டில் கிருஷ்ணமூர்த்தி வினிதாவைப் பற்றி எழுதியதும் செல்வராஜன் விழித்துக் கொண்டான்.

''என்ன சொல்றீங்க செல்வராஜ் ஜீ, வினிதா இனி நமக்குத் தேவையில்லையா?'' ஷாவின் குரலில் வியப்பு தட்டியது. வழக்கம் போலத் தன் வீட்டிலிருந்து ஷாவிடம் ஃபோனில் பேசினார் செல்வராஜன்.

''ஆமாம் மிஸ்டர் ஷா... உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கும்னு நினைக்கிறேன். நமக்கு அதிகமான ஆபீசர்கள் தேவையே இல்லை. அதுவும் ஒரு லேடி.. சுத்த வேஸ்ட்! நாம அவளைக் கொண்டு வந்ததே கிருஷ்ணமூர்த்தியைக் கொஞ்சம் அடக்கி வைக்கத் தான். அவன் ஆட்டம் போட்டா அவனை மேலே கொண்டு வந்திருவோம்னு ஒரு எச்சரிக்கை மாதிரிதான்.. இப்போ பையன் சுத்தமா அடங்கிட்டான்.

இந்த வருஷம் நாம கொடுத்த சாதாரண இன்க்ரிமெண்ட்டை முணுமுணுக்காம வாங்கிக்கிட்டான். இப்போ ...னத்தில் உங்க

''உங்க திட்டங்கள் எனக்கு பிரமிப்பா இருக்கு செல்வராஜ் ஜீ'' என்றார் ஷா.

''எல்லாம் உங்கப்பாவோட பயிற்சிதான் மிஸ்டர் ஷா'' என்றார் செல்வராஜ். மடையா... கோமளேஸ்வரனுக்கு ஒரே மகனாய்ப் பிறந்ததைத் தவிர வேறு எந்தத் தகுதியும் இல்லாத மடையா... உனக்கு எல்லாமே பிரமிப்பாய்த்தான் இருக்கும்.

''அவனை வீட்டுக்கு அனுப்பிரலாம். கிருஷ்ணமூர்த்திக்கும் ஒரு அடி போல இருக்கும். ஓகே'' செல்வராஜன் ராஜதந்திரியின் சிரிப்போடு ஃபோனைக் கீழே வைத்தார்.

6

கிருஷ்ணமூர்த்தி அசைவற்று இருந்தான். செல்வராஜ் சொல்வது கனவா என்றே அவனுக்குப் புரியவில்லை.

''மார்க்கெட்டிங்'' என்ற துறையே அனாவசியம் என்று 'டெல்லி' கருதுகிறது. அதனால் அந்தத் துறையை இழுத்து மூடப் போகிறார்கள். அதனால் வினிதா இனி நமக்குத் தேவையில்லை!

''வினிதா சேல்ஸ் பிரிவுக்கு அவசியம் தேவை என்று நீ எழுதிக் கொடுத்தால் உன் திறமை சுத்தமாய்க் குறைந்து விட்டது என்று ஷா எடுத்துக் கொள்வான். ஏதோ ஒரு பொம்பளை பிடித்துத் தரும் ஆர்டரால் தான் நீ காலத்தை ஓட்டுகிறாய் என்று.. அப்படி ஒரு பெயர் தேவையா உனக்கு?'' என்றார் அவனிடம்.

செல்வராஜ் தன் கையாலேயே தன் கண்ணைக் குத்துவது கிருஷ்ணமூர்த்திக்குப் புரிந்தது.

''அந்தப் பெண் என்ன ரொம்ப அவசியமா இந்தக் கம்பெனிக்கு?'' என்ற செல்வராஜனை கிருஷ்ணமூர்த்தி வெறித்தான்.

''உன்னை விட அவசியமா?'' சட்டியை இறக்கினார். வினிதாவைக் கூப்பிட்டார். மழுப்பலாய்ப் பேசினார்.

மார்க்கெட்டிங் துறையை ஷா விரும்பவில்லை. கம்பெனி செலவுகள் பெருகி விட்டன. பல இடங்களில் ஆட்குறைப்புத் திட்டங்கள் வந்து விட்டன.

வினிதா மௌனத்தை உடைத்துப் பளிச் சென்று பேசினாள்.

''என்னைப் பொறுத்தவரை கவலையில்லை சார். எனக்கு சிவில் சர்வீஸ் பரீட்சையில் செலக்ட் ஆகி விட்டது. நானே ஒரு மாதத்தில் வேலையை ராஜினாமா செய்ய நினைத்திருக்கிறேன்.''

கிருஷ்ணமூர்த்திக்குக் காதில் தேன் பாய்ந்தது. செல்வராஜன் முகத்தில் களையே இல்லை.

அசட்டுப் பிசட்டென்று அவளிடம் ஏதோ உளறி அனுப்பி வைத்தார்.

கிருஷ்ணமூர்த்தியும் வினிதாவும் அறையை விட்டு வெளியேறினர்.

''கொஞ்ச நேரம் என் கேபினுக்கு வந்து என்னோடு பேசிட்டிருக்க முடியுமா?'' என்று மிருதுவாகக் கேட்டவனை வியப்போடு பார்த்தாள்.

மௌனமாக ரூமில் நுழைந்து வினிதா பின்தொடர அறைக் கதவை நாகரீகமாகப் பிடித்துக் கொண்டு பிறகு மெல்லக் கதவை மூடி உள்ளே வந்தான்.

தன் சீட்டில் அமர்ந்து எதிரே உட்கார்ந்த வினிதாவை ஏறிட்டான்.

தான் முதல் நாள் அறைக் கதவை தடாலென்று திறந்து கொண்டு நுழைந்தது ஞாபகம் வந்தது. அப்போதும் இதே போலத் தானே அமைதியாய், சாந்தமாய் உட்கார்ந்திருந்தான் இவன்...!

''எனக்கு... எனக்கு... என்ன சொல்றதுன்னே தெரியலை. இந்தக் கிழத்துக்கு மனசாட்சியே இல்லை பாத்தீங்களா?'' அவள் அதற்கும் புன்னகைத்தாள்.

''அந்த ஆள் மேல உங்களுக்குக் கோபமே வரலையா?'' வியந்தான். ''அறிவு கெட்டதனமா எதுக்கு புதுசா ஒருத்தங்களை நியமிக்கணும். பயிற்சி தரணும்.. மார்க்கெட்டிங் துறை வேண்டாம்னு அப்போ புத்தி இல்லையாமா?'' ஏதோ தனக்கே நிகழ்ந்த மாதிரி அவன் கொதித்துப் போனது அவளுக்கு வியப்பாய் இருந்தது. எனக்கு அநீதி என்றால் இவனுக்கு என்ன எரிச்சல்..

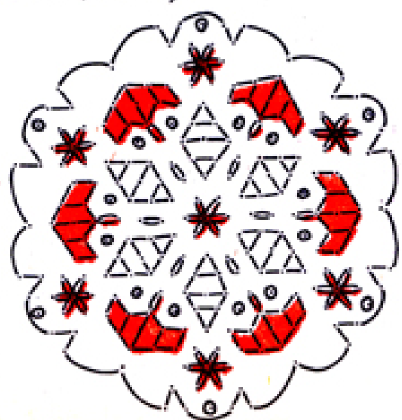
''உங்களுக்குப் பரவாயில்லை வினிதா. எத்தனையோ வாய்ப்புகள் இருக்கு. குடும்பச் சுமையுள்ள ஒருத்தனுக்கு இப்படி ஆயிருந்திச்சுன்னா அவன் என்ன செய்வான்? நீங்களே சொல்லுங்க'' கொதித்தான்.

''சுயநலவாதிகளிடம் வேலை பார்த்தா இப்படிப்பட்ட முடிவுகள்தான் நமக்குக் கிடைக்கும்'' என்றாள் வினிதா அமைதியாக.

திட்டும் போது கூட இவள் கோபம் எல்லை மீறாதது அவனுக்கு வியப்பூட்டியது.

''எனக்குப் பெரிய இழப்பு வினிதா.. நீங்க போறது எனக்குப் பேரிழப்பு'' என்றான் குரல் கம்ம.

ஆர். பத்மாவதி



''ஏன்... சூபர்வைசர்கள் எல்லாம் இப்ப நீங்க மென்மையா நடந்துக்கிறதைப் புரிஞ்சு உங்களுக்கு முழு ஆதரவா இருக்காங்களே.. வேலையில உங்களுக்கு எந்தச் சிரமமும் இருக்காது'' என்றாள்.

''ச்சூ... வேலைக்குச் சொல்லலை'' அவனுடைய தவிப்பு அவளுக்குப் புரியாது என்று பட்டது.

''எனக்குள்ள அந்த மென்மை வந்ததுன்னா யாரு காரணம்... நீங்கதான்.. எனக்குள்ள ஒரு அமைதியை, சாந்தத்தை ஏற்படுத்தினது உங்களோட வரவுதான்.'' அவனுக்கு வெட்கத்திலும் கூச்சத்திலும் தொண்டை அடைத்துக் கொண்டது.

காட்டெருமை மாதிரி இருந்தவன் இன்று மான் குட்டி போல மென்மையாகி விட்டது யாரால்... உன்னால்தானே... உன் பாதிப்பு தானே என்று சொல்ல வந்தது தொண்டையிலேயே நின்றது.

''நான் உங்களுக்கு ரொம்பக் கடமைபட்டிருக்கேன்'' மீண்டும் அவன் கண்கள் தளும்பின.

''எனக்கு சொல்லத் தெரியலை. நான் உங்ககிட்டே பலமுறை அனாவசியமாக் கடுமையா நடந்துகிட்டதுக்கெல்லாம்... ப்ளீஸ் பார்டன் மீ.''

''ஓ. ஃபோ... இதெல்லாம் தேவையே இல்லை கிருஷ்ணமூர்த்தி. நாம நண்பர்கள்'' வினிதாவின் குரல் பட்டுப் போல ஒலித்தது.

''இந்த அலுவலகப் பணி என்கிறதே ஒரு மாயை.. அது பல சமயம் நம் கண்ணைக் கட்டிப் போட்டுறது. கையெழுத்துப் போடறது. சாங்ஷன் பண்றது. பனிஷ்மெண்ட் குடுக்கறது. சாதிச்சதா நினைக்கிறது. தப்பு பண்ணிட்டதா புலம்பறது எல்லாமே நாம அளவுக்கு மீறி செய்யறோம். கர்வமோ, அதிக வருத்தமோ அனாவசியம்னு நினைக்கிறேன். நாம வெறும் கருவிகள்தான். எதுவுமே நம்ம தனி முயற்சியில நடக்கலை. நாம தனியா எதையும் செய்ய முடியும்னு நினைக்கிறதே ஒரு தவறான பிரமை. எதாலயோ இயக்கப்படற கருவிகள் நாம. தட்ஸ் ஆல்.

இதுல கடைசியில எஞ்சி நிற்கிறது எது தெரியுமா.. மனித உறவுகள்.. இதமான நெருக்கமான சிநேகம் பத்தின ஞாபகங்கள். நல்ல மனசுகளைப் பத்தின நினைவுகள். நாம ஒரு நாளைக்கு சாகிற போது மிஞ்சி நிற்கிறது வெறும் ஞாபகங்கள்தான். இதை நினைவுல வச்சுக்கிட்டா வருத்தமில்லை. கலக்கமில்லை.

நான் இன்னொரு ஆபீஸ்ல, இன்னொரு சூழ்நிலையில இயங்கப் போறேன். முடிஞ்சு போயிடப் போறதில்லையே...'' சிரித்தாள் மிருதுவாக.

''ஓக்கே... இன்னும் ஒரு மாசம் வந்திட்டிருப்பேனே. நிறைய பேசலாம். வரட்டுமா" வாத்ஸல்யமாய் அவனைத் தேற்றி விட்டு அவள் எழுந்து போக அதுவரை கிருஷ்ணமூர்த்தியின் விழிகளில் தளும்பி நின்ற நீர்க்கோடு கூச்சமில்லாமல் கன்னத்தில் இறங்கியது.

(முற்றும்)

ஐஸ்கிரீம் வரும் பேப்பர் கப்புகளை எறியாமல் கழுவி சுத்தப்படுத்தி அதன் மேல் வெண்ணிற பேப்பரை சுற்றி ஒட்டவும். சின்ன சம்கி கொஞ்சம் வாங்கி சுற்றிலும் குண்டூசி கொண்டு குத்தி வைக்கவும். அழகான கப் தயார்.

இனி தேவையான அளவு கம்பியை எடுத்துக் கொண்டு 4, 5 துண்டுகளாக நறுக்கி, பச்சை பெயிண்ட் பூசியோ, பச்சை பேப்பர் ஒட்டியோ கிளைகள் போன்று தோற்றம் தரும்படி முறுக்கி கப்புக்குள் செருகவும். (உள்ளே நிறைய குண்டூசிகளின் முனைகள் இருப்பதால் கம்பிகள் சாயாமல் இருக்கும். தேவையெனில், கப்பில் முக்கால் பாகம் மணலையோ, மரத் தூளையோ போடலாம்). கம்பிகளின் முனைகளில், பூ டிசைனில் ரோஸ் கலர் ஸ்பான்ச் கட் செய்து ஒட்டவும். இலை டிசைனில் லைட் கிரீன் கலர் ஸ்பான்ச் கட்செய்து கம்பிகளில் ஒட்டவும். இதை ஜதையாக வைத்தால் நன்றாக இருக்கும்.

ஸ்பான்ச் கட்செய்து ஒட்ட விருப்பமில்லையெனில் கடைகளில் பிளாஸ்டிக் பூக்களை வாங்கி செருகி வைக்கலாம். கப்பின் வாயினை, ஜிகினாத் தான் கொண்டு, குண்டூசிகள் தெரியா வண்ணம் ஒட்டினால் இன்னும் அழகாக இருக்கும்.

— கீர்த்தி.

புழுங்கல் அரிசி 2 ஆழாக்கு எடுத்து சுத்தம் செய்து களைந்து இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைத்து பின் கிரைண்டர் (அ) மிக்ஸியில் நன்கு மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின் ஒரு ஆழாக்கு பொட்டு கடலையை மிக்ஸியில் நைஸாக அரைத்து அத்துடன் தேவைக்கேற்ப உப்பு, பெருங்காயம், எள் சேர்த்து இரண்டு டீஸ்பூன் நெய் விட்டு எல்லாவற்றையும் அரிசி மாவுடன் சேர்த்து நன்கு பிசையவும்.

எண்ணையைக் காய வைத்து தேன் குழல் அச்சில் பிழிந்து சாப்பிட்டால் மொறு மொறுவென்று சுவையாக இருக்கும். குழந்தைகளும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். அதிக நாள் கெடாமல் இருக்கும்.

— தங்கம் நாகேஷ்.

nutrine நியூட்ரின் குலாப் ஜாமுன் மிக்ஸ்.



ஒரு 200 கிராம் பேக் கொண்டு 50 சுவைமிகு குலாப் ஜாமுன்கள் தயாரிக்கலாம். வெளியே பார்ப்பதற்கு பொன்நிறம். உள்ளே மிருதுவான ரச நயம். இந்தப் பண்டிகையிலே, உங்கள் மிட்டாய்க் கடைக்காரர் பொறாமையடையட்டும், நீங்கள் நியூட்ரின் இன்ஸ்டன்ட் குலாப் ஜாமுன்களை ருசித்து மகிழுங்கள்.

ஒவ்வொரு 200 கிராம் நியூட்ரின் குலாப் ஜாமுன் பேக்கோடும் ஒரு தேக்கரண்டி இலவசம். ஸ்டாக் உள்ளவரையே இச்சலுகை.



பொறாமையடையச் செய்யுங்கள், உங்கள் மிட்டாய்க் கடைக்காரரை.

இச்சலுகை தமிழ்நாடு, ஆந்திரா, கர்நாடகாவில் மட்டுமே கிடைக்கிறது.

இரண்டு மணி வெய்யில் தாங்கவில்லை!

அகுபங்சர் வைத்திய முறையில் மருந்து கொடுப்பதில்லை. மாத்திரை கொடுப்பதில்லை. பத்தியம் ஏதும் கடைப் பிடிக்க வேண்டியதில்லை. மாற்றுத் தொல்லைகள் (side effects) ஏதும் கிடையாது. ஆனால் நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கும் குணம் மட்டும் உண்டு. நம்ப முடியவில்லையே? என்று மனத்தை அலைக் கழித்துக் கொண்டிருக்கும் எண்ணற்ற மக்களின் கேள்விக்கு இந்த இதழில் விடை யளிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இந்த உலகம் ஆரம்பத்தில் உயிரினங்கள் அற்ற வெறும் கோளமாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் உயிரினங்களை உற்பத்தி செய்யக் கூடிய சக்தியைத் தன்னுடைய ஒவ்வோர் அணுவிலும் உள்ளும் (Inner core energy) புறமும் (atmosphere energy) கொண்டுள்ளது. இந்த ஒரே சக்தியானது பல அமைப்புக்களிலும், வடிவங்களிலும் காணப்படுகின்றன. அவை யாவன: 1. நெருப்பு. 2. நீர். 3. காற்று. 4. மரம், செடி, தாவர வகைகள். 5. நிலம். மேற் கூறப்பட்ட 'பஞ்ச பூதங்களும்' (five elements) அவற்றிற்கு இடையில் ஏற்படும் சேர்க்கைகளும், மாற்றங்களும் (interactions) பல வகையான உயிரினங்கள் உருவாக வழி வகுக்கிறது. ஜீவராசிகளில் மனிதன் மட்டுமே 'பஞ்ச பூதங்களை'யும் ஒட்டுமொத்த மாகக் கொண்டு உருப்பெற்றுள்ளான். இந்த ஒரே காரணத்தினால்தான் மனிதன் உயர்ந்த படைப்பினமாகக் கருதப்படுகின்றான். மற்ற ஜீவராசிகளின் மீது அதிகாரம் செலுத்த முடிகிறது.

பஞ்ச பூதங்கள் மனித உடலின் முக்கிய





மான ஐந்து பகுதிகளைக் கட்டுப்படுத்து கிறது.

1. நெருப்பு — சிறுகுடல், இதயம், பெரிகார்டியம் (Pericardium — இதயத்தைச் சுற்றியுள்ள மேலுறை) ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

2. நிலம் — வயிறு, மண்ணீரல் ஆகிய வற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

3. காற்று — பெருங்குடல், நுரையீரல் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

4. நீர் — சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகம் ஆகிய வற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

5. மரம் — பித்த நீர்ப்பை, கல்லீரல் ஆகியவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆக மொத்தம் உடலிலுள்ள 11 முக்கியமான உறுப்புக்களை இப் 'பஞ்ச பூதங்கள்' கட்டுப்படுத்துகின்றன. இதில் ஒவ்வொரு மூலப் பொருளின் தன்மைகளைப் பற்றி யும், அவை எவ்வாறு ஒவ்வொரு மூலப் பொருளின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ள மனித

டாக்டர் சித்தீக் ஜமால்.
டாக்டர் பஸ்லுூர் ரஹ்மான்.

உறுப்புக்களில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது என்பதையும் சற்று தெரிந்து கொள்வோம்.

1. நெருப்பு: (இதயம், சிறுகுடல், பெரிகார்டியம்)

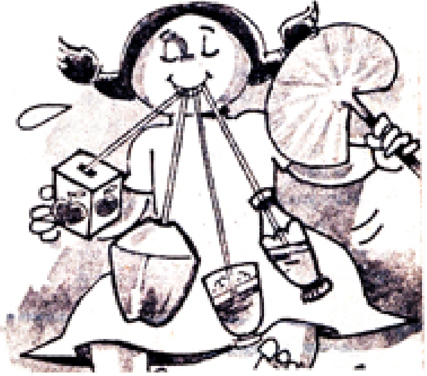
வெயில் காலம் இதற்கு இடையூறு ஏற்படுத்தக்கூடிய சீதோஷ்ண நிலையாகும். வெயில் காலத்தில் இதயம் சீக்கிரத்தில் சோர்வடைகிறது. இதனால் 'வியர்வை' அதிகமாகும். (நெஞ்சு வலி ஏற்படும் போதும், இரத்தக் கொதிப்பினால் மயக்கம் வரும் போதும், மாரடைப்பின் போதும் — உடல் பூராவும் வியர்த்துக் கொட்டுதலையும் சான்றாகக் கொள்ளலாம்) இதயம் உச்சி வெயிலில் அதிகமாக இயங்க வேண்டும். ஆனால் அது தன் பலம் இழந்த சூழ்நிலையில் அவ்வாறு இயங்க இயலாது; வியர்வையும் அதிகமாக சுரக்கிறது. சிறுகுடலும், நெருப்புடன் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் வெய்யில் காலங்களில் அதன் பலவீனம் காரணமாக 'வயிற்றுப் போக்கு' போன்றவற்றை ஏற்படுத்துகிறது. சிலருக்கு வயிற்றுப் போக்கின் போது வியர்த்தும் கொட்டும். சிறுகுடல் அதிகமாக இயங்கும் நேரம் பிற்பகல் 2.00 மணி. அதன் இயக்கம் சீரடையும் நேரம் பிற்பகல் 3.00 மணி. சிறுகுடல் பலஹீனமாக உள்ளவர்கள், உச்சி வெய்யிலில் இறங்கிய பிறகும் 2.00 அல்லது 3.00 மணி வரையிலும் வெயிலின் உஷ்ணத்தையும், அதன் பாதிப்பினையும் உணர்வார்கள். இவர்கள் உச்சிவேளையின் வேகத்தை தாங்கிக் கொள்ளுவார்கள். ஆனால் 1.00 மணியிலிருந்து மாலை 3.00



மணி வரையிலும் வெயிலைத் தாங்கிக் கொள்ள மாட்டாமல் மிகவும் கஷ்டப்படுவார்கள்.

கசப்பு உணவு வகைகள் (பாகற்காய், வேப்பங்குச்சி, சுண்டைக்காய் வத்தல்) நெருப்பு மூலப் பொருளுடன் சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புக்களைப் பலப்படுத்துகிறது. அதற்காக அளவுக்கு மீறி இந்த ருசி வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதும் பாதகமாய் முடியும். எனவே பாகற்காய் போன்றவற்றை ஓரிரண்டு சிவல்களை உணவு வகைகளுடன் சேர்த்து உண்ணுதல் இதயத்தைப் பலப்படுத்தும்; சிறுகுடலில் பூச்சி, கிருமிகள் பற்றாமல் பாதுகாத்து பலப்படுத்தும்.

மகிழ்ச்சியும், சந்தோஷமும் நெருப்பு மூலப் பொருளுடன் தொடர்புள்ள உறுப்புக்களுக்கு உணவளிக்கக் கூடியதாகவும், ஊட்டமளிக்கக் கூடியதாகவும் உள்ளது. அளவுக்கு அதிகமாக சந்தோஷப்படுவதும், மகிழ்ச்சிக் கடலிலே திளைத்திருப்பதும், இதயம், சிறுகுடல், பெரிகார்டியம் உறுப்புக்களுக்குக் கேட்டை விளைவிக்கும். அற்ப விஷயத்திற்கும் புளகாங்கிதம் அடைகிறவர்களைக் கண்டதுமே கூறி விடலாம் அவர்களுக்கு இதயம் பலவீனமானது என்று! ''அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு''



என்ற பழமொழிக்கு முழு ஆதாரமளிக்கிறது, இந்த ''அக்குபங்சர்'' வைத்திய முறை!

2. நிலம்: (வயிறு, மண்ணீரல் இவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகிறது) முதுவேனிற் காலம் இதற்கு இடையூறு விளைவிக்கக் கூடிய காலமாகும். கடினமான உணவுப் பொருட்களையும், எளிதில் ஜீரணமாகாத உணவுப் பொருட்களையும் தவிர்த்தல் பொதுவாக ஜீரண சக்திக்கு நல்லது பயக்கும். நீர்ப் பதார்த்தங்கள் சாப்பிடுவது அவசியம். பழங்கள், பழச்சாறுகள் போன்றவற்றிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து உண்ணுதல் உடல் நலனுக்கு ஏற்றதாகும். இயற்கையிலே கூட நாம் இதனை அறிந்ததுதான். அதாவது கோடைக்காலங்களில் பசியைக் காட்டிலும், தாகம்தான் அதிகம் எடுக்கும். இயற்கையாக நம் உடலுக்குத் தேவைப்படுவது என்ன என்பதை உணர்ந்து அந்தத் தேவையை நிவர்த்தி செய்தோமானால், வெயில் காலங்களில் நீரும், பழங்களும், பழச்சாறுகளும்தான் அதிகம் தேவைப்படும். கடினமான உணவுப் பொருட்களுக்கு அவ்வளவாகப் பசி எடுக்காது. மாறாக,

நீர்ப் பதார்த்தங்களைக் குறைத்து, கடின உணவுப் பதார்த்தங்களை அதிகப்படுத்தும் போது, அனைத்து அஜீரணத் தொல்லைகளும், வாய்வுத் தொல்லைகளும் உருவாக ஏதுவாகின்றன.

ஒவ்வொரு மூலப் பொருளுக்கும் இரண்டு வேலைகள் உள்ளன. ஒன்று: உடலை இயங்க வைப்பது, இரண்டு மனத்தை இயங்க வைப்பது. ஆக வயிறும், மண்ணீரலும் ஜீரணத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதோடல்லாமல், மனத்தில் ஏற்படக்கூடிய கவலையையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. உதாரணமாக, ஒருவனுக்கு நல்ல பசி, சாப்பிட உட்கார்ந்து விட்டான். ஆசையோடு முதல் கவளத்தை வாயில் வைப்பதற்கு முன் ஒரு துயரமான நிகழ்ச்சி அவனிடம் சொல்லப்படுகிறது. அந்தக் கணமே அவனுடைய பசி அடியோடு அடங்கிப் போகிறது. வாயில் உணவு இருந்தால், தொண்டைக் குழியில் விக்கிக் கொள்கிறது.

கவலையும், ஒரு நிகழ்ச்சியையே திரும்பத் திரும்ப நினைத்துக் கஷ்டப்படும் மன உளைச்சலும் வயிறு, மண்ணீரல் உறுப்புக்களின் பலவீனத்தினால்தான்! இதன் காரணமாக, வாயுத் தொல்லைகளும் வயிற்றில் அல்சர் போன்றவைகளும் நாளடைவில் ஏற்படுகின்றன. எல்லாவிதமான அஜீரணத் தொல்லைகளும், அல்சர் உபாதைகளும் வயிறையும், மண்ணீரலையும் உறுதிப்படுத்துவதின் மூலம்தான் அக்குபங்சர் குணப்படுத்துகிறது. அலோபதி முறை பெப்டிக் அல்சருக்கு முக்கியக் காரணம், கவலையும், மனப் புழுக்கமும்தான் என்று கூறுகிறது.

அதற்காக பயன்படுத்தும் இரு முக்கிய மருந்துகள்: **1. Antacids:** வயிற்றுப் புண்ணை சரியாக்க பயன்படுகிறது. **2. Anti anxiety drugs:** மன உளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குப் பயன்படுகிறது. எனினும் இந்த முறையில் அல்சரைக் குணப்படுத்த இயலாமைக்குக் காரணம் மன உளைச்சலைக் கட்டுப்படுத்தும் பகுதி மூளையில் இருப்பதாக எண்ணிக் கொண்டு அங்கே முழுக் கவனத்தையும் கொண்டு வைத்தியம் புரிவதுதான்! கவலையையும், மன உளைச்சலையும் கட்டுப்படுத்துவது வயிறும், மண்ணீரலும்தான் என்பதை அறியாதது முதல் காரணம். அறிந்தாலும் இவ்வுறுப்புக்களை எவ்வாறு பலப்படுத்துவது என்பதை அறியாதது இரண்டாவது காரணம். எனவேதான் இவ்விரண்டையும் அறிந்த அக்குபங்சர் முறை மூலம் அல்சர் போன்ற தொந்தரவுகளை 'ஆபரேஷன்' ஒன்றுதான் வழி என்ற நிலையிலும், வெகு சுலபமாக, எளிமையான முறையில் குணப்படுத்த முடிகிறது.

இனிப்பு வகை உணவுப் பொருட்கள் வயிறு, மண்ணீரல் ஆகியவற்றுக்கு ஊட்டமளிக்கிறது. இவற்றையே அதிக அளவில் உட்கொள்ளும் போது இவ்வுறுப்புக்களை வெகுவாகப் பாதிக்கிறது. மண்ணீரலும், கணையமும் ஒன்றோடொன்று நெருங்கிய தொடர்புடையவை. எனவே அதிக இனிப்புச் சுவை கணையத்தையும் பாதிக்கிறது. இதன்

இயற்கை அன்னைக்கு



காரணமாகவே நீரிழிவு நோயும் உருவாகிறது. மண்ணீரலை ஸ்திரப்படுத்துவதின் மூலம் கணையத்தையும் பலப்படுத்தி 'டயபடீஸ்' (நீரிழிவு நோய்)யை ஓரளவு கட்டுப்படுத்த முடியும்.

வாயில் அதிகமாக உமிழ்நீர் சுரத்தல் மண்ணீரல் நோயின் அறிகுறியாகும். மண்ணீரலில் சக்தி குறைவினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் பார்வைக்கு வெளியே மஞ்சள் நிறமுடையவர்களாகத் தோன்றுவார்கள்.

3. நீர்: (சிறுநீர்ப்பையும், சிறுநீரகமும் நீர்மூலப் பொருளின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது)

இதற்குப் பாதகமான சீதோஷ்ண நிலை குளிர் காலமாகும். சிறுநீரகமும், சிறுநீர்ப்பையும் சாதாரண நிலையில் இயங்கும் போது குளிர் காலத்தில் தாகமும், வியர்வையும் குறையும். சிறுநீர் அதிகமாக வெளியேறும். தாகம் குறைந்து, பசியை அதிகப்படுத்தும். சீக்கிரமாக ஜீரணம் ஆகும். இதற்கு மாறாக எது நடந்தாலும் இந்த உறுப்புக்களில் ஏதோ கோளாறு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை ஊகிக்க வேண்டும்.

உப்புச் சுவை சிறுநீரகத்திற்கும், சிறுநீர்ப்பைக்கும் ஊட்டமளிக்கக்கூடிய உணவுச் சத்தாகும். அதிக அளவில் உணவில் உப்புச் சேரும் போது, அது இந்த உறுப்புக்களைப் பாதிக்கிறது. தண்ணீர்த் தாகம் எடுக்கிறது. உடல் கனமாக உள்ளது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. கால்களில் நீர் வடியாமல் தேங்க ஆரம்பிக்கும். சிறிது தூரம் நடந்தாலும் நீர்த் தேக்கம் கால்களில் ஆரம்பமாகி விடும். எனவே உப்பைக் குறைக்க நேரிடும். உப்பு சுவையானது இவ்வுறுப்புக்களுக்கு ஊட்டமளிக்கக்கூடிய உணவாகையால், எக்காரணத்தைக் கொண்டும், ஒட்டுமொத்தமாக, முழுமையாக நிறுத்தி விடக் கூடாது. ஒரு நாளைக்கு ஒரு சிட்டிகை உப்பு போதுமானது. நமது சிறுநீரகத்தைப் பேணிப் பாதுகாத்துக் கொள்ள இதற்கு அதிகமாகப் போடும் போதுதான் இவ்வுறுப்புக்கள் சம்பந்தமான அனைத்து நோய்களும் ஆரம்பமாகின்றன. இரத்தக் கொதிப்பு உள்பட!

உடலின் தோல் பகுதியில் ஏதாவது ஓர் இடத்தில் நிறம் கருப்படைகிறது என்றால், இவ்வுறுப்புக்களைச் சார்ந்த நோய் உருவாக ஆரம்பிக்கிறது என்று கொள்ளலாம். உதாரணமாக கண்களைச் சுற்றிலும் கருப்புப் படருதல்; கை, கால்களில் கருமை படருதல் போன்றவை.

சிறுநீரகத்தின் பலஹீனத்தினால் பயந்த சுபாவம் ஏற்படுகிறது. பிற்காலத்தில் இவர்கள் நரம்புத் தளர்ச்சி, கை, கால்களில் நடுக்கம் ஆகியவற்றினால் பாதிக்கப்படக் கூடிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம். சிறுநீரகத்தைப் பலப்படுத்துவதின் மூலம் இக்குறையை எளிதில் போக்கி விட முடியும்.

அஞ்சலி!

உறவினரோடும் நண்பரோடும் ஒன்றாகக் கூடிக் களித்து, விருந்துண்ண மட்டுமில்லாமல் இயற்கைக்கும் மனிதனுக்கும் ஓர் இணைப்பையும் ஏற்படுத்துகின்றன சில பண்டிகைகள்.

தை மாதத்து அறுவடையைத் தமிழர்கள் பொங்கலாகக் கொண்டாடுவது போல 'ச்ராவண' மாதத்தை வசந்தத்தின் வருகையாகப் போற்றுகின்றனர் தென் கானராவைச் சேர்ந்த கொங்கணி இனத்து மாதர்கள். அங்கு மலையிடுக்குகளில் கண்சிமிட்டும் மஞ்சள் நிற 'மடிப்பூ'க்கள், அரளி, அருகம்புல், ரத்னசுந்தி போன்ற பூக்களைத் தாழம்பூ மடலால் கட்டித் துளசிக்குப் பூஜை செய்கின்றனர். பின் வீட்டு வாசற்படியில் அந்தப் பூங்கொத்துக்களை வைத்துப் பூமி மாதாவுக்கு அர்ப்பணிக்கின்றனர். பின்னர் அதைக் குங்குமத்துடன் அக்கம் பக்கத்து மாதர்களுக்குக் கொடுத்து ஆசி பெறுகின்றனர். வேண்டிய உறவினர் வேற்றூரில் இருந்தால் அச்சிறு கொத்தைத் தபாலில் அனுப்புவதும் உண்டாம்.

வெல்ல அவலோடு கூடிய விருந்தில் முக்கியமான 'ஐட்டம்' 'சன்னா கஷ்ஷி' எனப்படும் சேனை, 'சன்னா' கடலை சேர்ந்த கூட்டு. அந்தச் 'சன்னா' வேக வைத்த நீரை வீணாக்காமல் சிறிதுப் புளிக் கரைசல், பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்துப் பொங்கவிட்டு நெய்யில் கடுகு, காய்ந்த கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து ரசமாக்கி விடுகிறார்கள். அதற்கு இவர்கள் அளிக்கும் பெயர் 'சாறு.'

எண்ணெய் இல்லாத இவர்களுடைய ஊறுகாயும் ஒரு 'ஸ்பெஷாலிட்டி.' காலிஃப்ளவர், காரட், இஞ்சி, எலுமிச்சை இவற்றை அரிந்து உப்பில் 1½ மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பின் எடுத்துக் காய்ந்த மிளகாய், பச்சைக் கடுகு, உப்பு, பெருங்காயம் அரைத்துக் கலந்தால் ஊறுகாய் ரெடி. ஆனால் இதன் ஆயுட்காலம் ஒரு வாரமே என்ற எச்சரிக்கையும் கூடவே கிடைக்கிறது!

— நிர்மலா சக்கரவர்த்தி.

முதல் பரிசு:

குழப்ப வடை

செய்முறை:

நான் சப்பாத்தி குருமா செய்வதற்கு வாங்கிய, பச்சைப் பட்டாணி 100 கிராம் பாக்கெட், இரண்டு பாக்கெட் உபயோகப்படுத்தப்படாமல் இரண்டு நாட்களாக இருந்து, அது சிறிது முளைவிட்டு இருந்தது. அன்று மதியம் சமையலுக்கு உபயோகித்து மீதியான வெங்காயம் 200 கிராம் இருந்தது.

குழந்தைகள் டிபன், டிபன் என அரித்தெடுத்ததால் சரி, ஏதாவது செய்து கொடுக்கலாம் எனச் சமையலறையில் போய்ப் பார்த்தால், பச்சைப் பட்டாணியும், உரித்து வைத்த வெங்காயமும், 'எங்களை இன்றைக்குள் எப்படியாவது உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்' என்றது.

பச்சைப் பட்டாணியை மிக்ஸியில் போட்டு நீர் விடாமல் ஒன்றிரண்டாகக் கரகரப்பாக அரைத்து வழித்தெடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டேன். உரித்து வைத்துள்ள வெங்காயத்தையும் மிக்ஸியில் போட்டுப் பூவாக்கினேன். பின்பு பச்சை மிளகாய் 2, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லித் தழை, இஞ்சித் துண்டு சிறிது, பூண்டு 2, 3 பற்கள் இவற்றையெல்லாம் மிக்ஸியில் போட்டு மைய அரைத்துப் பட்டாணிக் கலவையில் போட்டேன்.

அன்று மதியம் செய்த தேங்காய் அரைத்துச் செய்த புதினாக் கீரை சட்னி 2 ஸ்பூன் அளவு இருக்கும். இரவு ஆனால் ஊசிப் போய்விடும். சரி, "இதை வீணாக்குவானேன்?" என அதையும் பட்டாணிக் கலவையில் கலந்தேன்.

பிறகு பஜ்ஜி போட வாங்கி வைத்துள்ள கடலை மாவில் ஒரு கைப்பிடி அளவு, குளிப்பதற்காக அரைத்து வைத்துள்ள பாசிப் பயிறு பொடியில் 1 கைப்பிடி அளவு, சப்பாத்தி, பூரி போட, கோதுமை + சோயா பீன்ஸ் 4:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து அரைத்து வைத்துள்ள மாவில் ஒரு கைப்பிடி அளவு எடுத்துப் போட்டேன். சீரகப் பொடியில் 2 ஸ்பூன், நெய் 2 ஸ்பூன், தேவையான அளவு உப்புத் தூள் இவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகப் போட்டுக் கலந்து வடை தட்டுவது போல் பிசைந்து கொண்டேன்.

எண்ணெயைக் காய வைத்து நான்கு நான்காகப் போட்டு எடுத்தேன். ரொம்பச் சுவையாக இருந்தது.

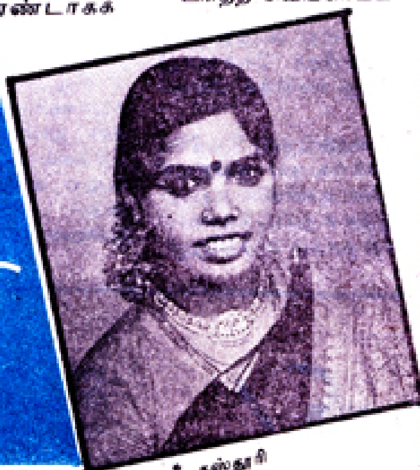
இதற்குத் தேவையான பொருட்கள் என எப்படி எழுதுவது என்றே தெரியவில்லை. (இவையெல்லாம் அன்றைக்கு வீட்டில் இருந்தன. இருப்பினும் வரிசைப் படுத்தி எழுதுகிறேன்.)

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சைப் பட்டாணி — 200 கிராம்,
உரித்த வெங்காயம் — 200 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் — 2,
இஞ்சி — சிறு துண்டு,
பூண்டு — 4, 5 பற்கள்,
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி — 5, 6 இணுக்கு,
கடலை மாவு — 1 கைப்பிடி அளவு,
பயத்தம் பருப்பு மாவு — 1 கைப்பிடி,
கோதுமை, சோயா கலந்து அரைத்தது — 1 கைப்பிடி,
நெய் — 2 ஸ்பூன்,
சீரகப் பொடி — 2 ஸ்பூன்,
புதினா சட்னி — 2 ஸ்பூன்,
தேவையான அளவு உப்பு,
பொரிக்க எண்ணெய்.

— கஸ்தூரி ஜெயபாலன், சிதம்பரம்.

இம் மாத இல்லத்தரசி



* கஸ்தூரி



* என். பி. பத்மா

இரண்டாம் பரிசு:
மோஹன பாயஸம்
துவரம் பருப்பு வடை

அன்று ஏதோ பண்டிகை. சிம்பிளாக மோஹன பாயஸம் தயாரித்துச் சமையலை முடிக்கும் தருணம், வரப் போகும் சம்பந்தி வீட்டினர் திடீரென்று எதிர்பாராமல் வந்து விடவும் கையும் ஓடவில்லை, காலும் ஓட வில்லை. அட்லீஸ்ட், ஒரு வடையும் பிறகு ஏதாவதும் செய்தாக வேண்டும். பதற்றத் தில் வடைக்குப் பருப்பு ஊற வைத்து விட்டு மோஹன பாயஸத்தைப்பாதாம்கீராகமாற்றி விட்டு வடைக்குப் பருப்பை அரைப்பதற்கு எடுத்தால் உளுத்தம் பருப்புக்குப் பதில் துவரம் பருப்பை ஊற வைத்து விட்ட தவறு புரிந்தது! மறுபடி ஊற வைக்க நேரமில்லை. மூளைக்கு பாலிஷ் செய்ததில் உரு வான எதிர்பாராமல் செய்த சுவையான வடையும் பாயஸமும் இதோ:

முதலில் மோஹன பாயஸம் செய்யும்

முறை:

தேவையான பொருட்கள்:

கடலை மாவு — 1/4 ஆழாக்கு,
நெய் — ஒரு பால் கரண்டி,
சர்க்கரை — 1/2 ஆழாக்கு,
கேஸரி கலர் பவுடர் — சிட்டிகை,
ஏலக்காய் — 4,
பால் — 1/2 லிட்டர்,
சாரப் பருப்பு — 1 டீஸ்பூன்.

இதையே பாதாம் கீராக மாற்றுவதற்குத் தேவையான பொருட்கள்:

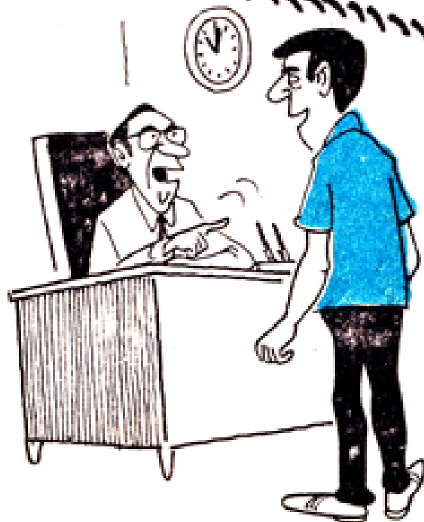
முந்திரிப் பருப்பு — 1 கைப்பிடி,
ஆல்மண்ட் எஸன்ஸ் — 3 (அ) 4 துளிகள்.

செய்முறை:

கனமான உருளி அல்லது கடாயில் நெய் விட்டு மாவைச் சிவக்க வாசனை வரும் வரையில் நன்கு வறுக்கவும். பிறகு ஒரு தம்ளர் நீர் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விட்டுப் பின் சர்க்கரை சேர்த்து ஏலப்பொடி, கேஸரி பவுடர் போட்டு 1/2 லிட்டர் பாலைச் சற்று நன்கு காய்ச்சி பாயஸத்தில் விட்டு இரண்டு கொதி வந்தபின் இறக்கிச் சற்று நேரம் ஊற வைத்த சாரப்பருப்பைப் பிழிந்து போட்டு மூடி வைக்கவும். இதே மோஹன பாயஸத் தில் முந்திரிப் பருப்பைப் பச்சையாக மிக்ஸியில் கரகரப்பாகப் பொடி செய்து போட்டுக் கொதித்தபின் இறக்கிச் சற்றுப் பொறுத்துப் பாதாம் எசன்ஸைச் சிறிது துளிகள் விடவும். அருமையான பாதாம் கீர் ரெடி. நாம் என்ன சொன்னாலும் விருந் தினர் 'பாதாம் கீர்' தான் என்பார்கள்.

மாற்றி ஊற வைத்துவிட்ட துவரம் பருப்பை, வற்றல் மிளகாய், உப்பு சேர்த்துக் கரகரப்பாக அரைத்து எடுத்து 4 பச்சை மிளகாய், 2 துண்டு இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி எல்லாம் நறுக்கிப் போட்டுப் பெருங்காயம் பொடி செய்து அரைத்த மாவை வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு இதைக் கொட்டி நன்கு கிளறி இறக்கிச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

மைதா மாவைச் சிறிது டால்டா விட்டுப் பிசிறி, ஒரு கல் உப்புப் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசைந்து வைக்கவும். இதைச் சிறு உருண்டைகளாக எடுத்துப் பூரி மாதிரி செய்து அதில் துவரம் பருப்புப் பூர ணத்தை வைத்து மூடிச் சின்னச் சின்ன வட்டமாக இட்டு வைத்துக் கொண்டு எண்



ணெய் காய்ந்ததும் போட்டுப் பொன்னிற மாக எடுத்துப் பரிமாறுங்கள். சுவை மிகுந்த புது மாதிரி உடைகள் நாவில் மணக்கும்!

துவரம் பருப்பு வடைக்குத் தேவையான பொருட்கள்:

துவரம் பருப்பு — ¼ படி,
சிவப்பு மிளகாய் — 5,
பெருங்காயம், உப்பு — திட்டமாக,
மஞ்சள் பொடி — சிட்டிகை,
பச்சைக் கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை,
பச்சை மிளகாய் — 3 (அ) 4,
இஞ்சி நறுக்கியது — 2 டீஸ்பூன்,
மைதா மாவு — 1½ ஆழாக்கு,
மாவில் கலக்க டால்டா — 1 ஸ்பூன்,
(அ) நெய்
எண்ணெய் — பொரிக்கத் தேவையான அளவு.

— ஜெயலட்சுமி, சென்னை — 28.

மூன்றாம் பரிசு:

ஸூப்பர் ஆம்லெட்

தேவையான பொருட்கள்:

அளவுக்கதிகமாக வெந்து கூழான உருளைக் கிழங்கு — ¼ கிலோ,
பாம்பே ரவா — ¼ கிலோ,
உடைத்த மணிலாக் கொட்டை — 1 கப்,
கன அவல் — ¼ கப்,
ஜவ்வரிசி — ¼ கப்,
பச்சை மிளகாய் — 10,

வெங்காயம் — தேவையான அளவு,
மஞ்சள் பொடி — சிறிதளவு,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
கடுகு — 1 ஸ்பூன்,
துருவிய தேங்காய் — 1கப்,
எண்ணெய் — பொரிக்க.

செய்முறை:

சமையலுக்காக வேக வைத்த உருளைக் கிழங்கு அளவுக்கதிகமாக வெந்து கூழான போது, அதைக் கொட்ட மனம் வராமல், அதிலிருந்து தோலை அகற்றி விட்டு, அதில் ரவை, நிலக்கடலை, பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய், தேங்காய்த் துருவல், மஞ்சள் பொடி, உப்புப் பொடி போட்டு, அவலையும் ஜவ்வரிசியையும் நீர் விட்டுக் களைந்து, உடனேயே நீரை ஒட்ட இறுத்து அதையும் கூழுடன் கலந்து, கடுகு வெடிக்க விட்டுப் போட்டு, ஆம்லெட் செய்வதற்குத் தகுந்த பதத்தில் மாவு தயாரித்து, அடுப்பில் தோசைக் கல்லைப் போட்டு எண்ணெய் விட்டு, சிறிய அளவில் மாவைச் சற்றுக் கனமாகவிட்டு அதன் மீது வெங்காயவில்லைகளை வைத்துச் சற்று அழுத்திவிட்டுச் சுற்றிலும் எண்ணெய் விட்டு, சிவந்த பின் திருப்பிப் போட்டு மீண்டும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு மொறு மொறுப்பாக ஆன பின் எடுக்கப்பட்ட 'ஸூப்பர் ஆம்லெட்' கூடுதலான சுவையை மட்டுமின்றிப் பண்டம் வீணாகாத மனநிறைவையும் கொடுத்தது.

— டி. பத்மா, ஹூப்ளி.

ஆறுதல் பரிசு:

மோகன லாடு

தேவையான பொருட்கள்:

ஊற வைத்த கடலைப் பருப்பு — 2 கப்,
சர்க்கரை — 2 கப்,
ஏலக்காய் — 4,
முந்திரிப் பருப்பு — 10,
திராட்சை — 10,
நெய் — 100 கிராம்,

செய்முறை:

பண்டிகை நாட்களில் வடைக்கு ஊற வைக்கும் போது பருப்பு அதிகமாகத் தோன்றினால் அதிலிருந்து இரண்டு கப் பருப்பைத் தனியாக எடுத்து உரலைச் சுத்தமாக அலம்பிப் பருப்பை ஒன்றிரண்டாக அரைத்து எடுக்கவும். அடுப்பை மூடி வாணலியைப் போட்டு முந்திரிப் பருப்பைப் பொன்னிறமாக நெய் விட்டு வறுத்து எடுக்கவும்.

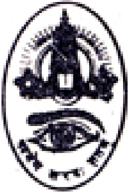
அதே வாணலியில் மீதம் உள்ள நெய் முழுதும் விட்டு அரைத்து எடுத்த கடலைப் பருப்பு விழுதைப் போட்டு அடுப்பை நிதானமாக எரிய விட்டுக் கிளறவும். அடிபிடிக்காமல் இருக்க கைவிடாமல் கிளறவும். (தேவைப் பட்டால் 2 நிமிடம் மூடிப் போட்டு மூடலாம்). சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கிளறவும். பொன்னிறமாகவும் பக்குவமாகவும் கிளறியபின் கையில் ஒட்டாமல் இருந்தால் வெந்து விட்டது. பக்குவம் சரி. இப்பொழுது இறக்கி விடலாம்.

தேவையான லவங்கப் பொடி கேசரிப் பவுடர் தூவித் தேவையான அளவுகளில் லாடுகளைப் பிடித்து வைக்கவும். எதிர்பாராமல் செய்த எந்தப் பண்டங்களும் சுவையாகவே இருக்கும். அதைவிட மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும்.

— என். பி. பத்மாக்ஷி, குடியாத்தம்.

ஆறுதல் பரிசு:

நவீன கட்லெட்



NAVAJEEVAN BLIND RELIEF CENTRE (REGD)

NEAR SHANKARMUTH NORTH MADA ST., PO. TIRUMALA
VIA - TIRUPATI. PIN - 517504.

ஸ்ரீ காஞ்சி ஆசார்ய ஸ்வாமிகளின் விசேஷ அனுக்ரஹ ஆலோசனையுடனும் (Under Jana Kalyan Scheme), கருணையுள்ளம் படைத்த வாசகர்களின் விசேஷ உதவியுடனும் ''நவ ஜீவன் சேவாசெந்திரம்'' விழியற்றோர் மற்றும் ஆதரவற்றவர்களுக்குக் கடந்த 10 வருடங் களாகப் பலவிதங்களில் உதவி வருவது குறித்து வாசகர்கள் அறிந்ததே.

உதவிகள் வழங்கப்படுகிறது:- கண் தானத்தின் சிறப்பு குறித்துப் பொது மக்களிடையே பிரசாரம் செய்து வரும் தனி ஒரு நபர் அல்லது சமூக சேவா நிலையத்திற்குப் போதிய ஆலோசனை மற்றும் உதவி வழங்கப்படும். தவிரவும் வேதம், சங்கீதம் போன்ற கலைகளில் பயிற்சி பெற்ற விழியற்ற கலைஞர்களுக்கும் தலா ரூ 1000/- அளித்து ஸன்மானம் வழங்கப் படும். மேலும் விழியற்ற ஆண் அல்லது பெண்ணை மணக்க முன் வரும் உயர்ந்த உள்ளம் கொண்டவருக்கும், வரதட்சிணைக் கொடுமையின் காரணமாக நீண்ட காலமாகக் காத்தி ருக்கும் மிகமிக ஏழைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணை மணக்க முன் வரும் அன்புள்ளம் கொண்டவருக்கும் ஸ்ரீபத்மாவதி தாயார் ஆசியாகத் தங்கத்தில் திருமாங்கல்யம் அளிக்கப்படும்.

ஒரு வேண்டுகோள்:- கலியுகத்தில் கண் கண்ட தெய்வமான, வேண்டுவோருக்கு வேண்டியதை அளிக்கும் ஸ்ரீ ஏழுமலையான் திருக்கோயில் கொண்டிருக்கும் இந்தத் திருப் பதி புண்ணிய க்ஷேத்திரத்தில் எந்த ஒரு தொண்டு செய்வித்தாலும் அதற்கு ஆயிரம் மடங்கு அதிகம் புண்ணிய பலன்கள் கிடைப்பதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. திருப்பதி புண்ணிய க்ஷேத்திரத்திலிருந்து செயல்பட்டு வரும் எமது நவஜீவன் சமூக நலத் திட்டங்களுக்கு நீங்கள் கருணை உள்ளத்துடன் உதவ நினைத்தால் வருடம் ஒரு முறை ரூ.100/- (ரூபாய் நூறு) காணிக்கையாக அனுப்பலாம். இந்த மாபெரும் உதவிக்காக நாங்கள் உங்கள் சார்பாக சில தொண்டுகளைச் செய்கிறோம்.

1. நீங்கள் குறிப்பிட்டு எழுதும் ஒரு நன்னாளில், அதாவது உங்கள் குழந்தையின் பிறந்த நாள், உங்களது பிறந்த நாள், அல்லது திருமண நாள் போன்ற ஒரு சுபதினத்தில் (அல்லது பெரியோர்களின் வருடாந்திர திதி போன்ற முக்கிய தினத்திலும்) உங்கள் நலனுக்காக ஸ்ரீ வெங்கடாசலபதி பெருமாளுக்கு விசேஷ பிரார்த்தனை செய்வித்து, உங்கள் சார்பாக உண் டியில் காணிக்கையும் சமர்ப்பிக்கிறோம்.

2. விழியற்றவர்களுக்கு நீங்கள் குறிப்பிடும் அந்த நன்னாளில் உங்கள் சார்பாக அன்ன தானம் அல்லது இனிப்புகள் வழங்கப்படும்.

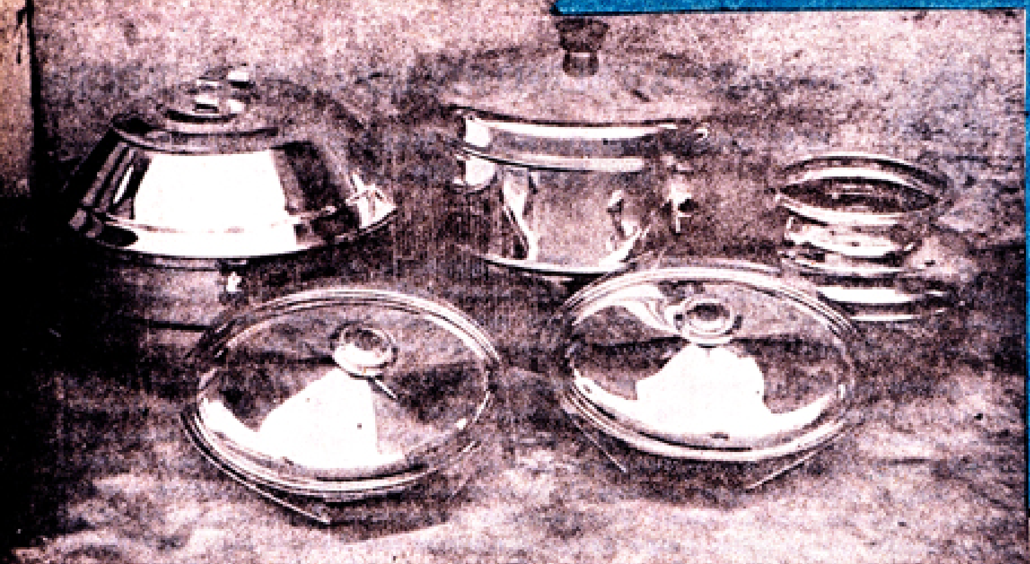
3. ஸ்ரீ வெங்கடாசலபதியின் விசேஷ பிரசாதத்துடன் ஒரு போட்டோவும் சுப்ரபாதப் புஸ்தகம் ஒன்றும் ஆசீர்வாதமாக அனுப்பப்படும்.

4. நீங்கள் முன் குறிப்பிட்டுத் திருப்பதிக்கு யாத்திரையாக வருகையில் தேவையான ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும்.

தயவு செய்து உங்களது டொனேஷனை The Secretary, Navajeevan Blind Relief Centre என்கிற பெயரில், Crossed cheque/DD அல்லது Mo மூலமாக மேற்குறிப்பிட்ட எமது திருமலை அட் ரஸுக்கு அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

OUR SERVICES:

1. Daily free meals for Blind Children.
2. Monthly aid for Blind Students and aged Blind.
3. Yearly financial help for Blind Artist each 1000/ Rs.
4. Free distribution of eye glasses for poor patients.
5. Sri. Jayendra Free Eye Clinic.
6. Conducting Free group Marriages.
7. Propoganda for Eye Donation.
8. Free Hostel for orphan women and aged (Proposed).
9. Free Eye Hospital and Eye Bank. (Proposed).
10. Special Prayer for Donars welfare.



தேவையான பொருட்கள்:

விருந்தினர்கள் வருவார்கள் என்று சாதம் செய்து, அவர்கள் வராமல் சாதம் மீந்து விட்டது. என்ன செய்ய? அன்று தோன்றிய திடீர் ஐடியா கைகொடுக்கிறது; பழைய அமுதில் செய்தது 'நவீன கட்லெட்' ஆகிவிட்டது.

தேவையான பொருட்கள்:

பழைய அமுது — 2 கப்,
கடலை மாவு — 2 கப்,
ப்ரெட் ஸ்லைஸ் — 4 (அ) 5,
கிராம்பு — 3,
உருளைக் கிழங்கு — 1/4 கிலோ,
பச்சைப் பட்டாணி — 50 கிராம்,
பச்சை மிளகாய் — 4,
வெங்காயம் — பெரியது ஒன்று,
உப்பு — தேவையான அளவு,
எண்ணெய், கடுகு, கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு தாளிக்க.

செய்முறை:

பழைய அமுதைத் தண்ணீர் இல்லாமல் ஒட்ட எடுத்துக் கொண்டு கடலை மாவு, ப்ரெட் ஸ்லைஸ் எல்லாவற்றையும் குழையப் பிசைந்து கொள்ளவும். கிராம்பைப் பொடி செய்து போடவும். உப்புப் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

உருளைக்கிழங்கை வேக வைத்துத் தோல் உரித்துக் கொள்ளவும். பச்சைப் பட்டாணியை வேக வைத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பில் வாணலியைப் போட்டு எண்ணெய் ஊற்றிக் கடுகு, க. பருப்பு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்துக் கொண்டு வெங்காயத்தைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வதக்கி உருளைக்கிழங்கு, பட்டாணி வேகவைத்ததையும் கலந்து உப்பு சேர்த்து வதக்கி ஆறியபின் மசித்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாய் நறுக்கிப் போடவும். உருளைக்கிழங்கு கலவையை உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும்.

உருளைக்கிழங்கு உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாகப் பழைய சாதம், மாவுக் கலவையில் புரட்டி தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் தடவி வட்டமாகத் தட்டி, இருபுறமும் பொன்னிறமாகும்படி இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு அடைபோல் செய்து எடுக்கவும். புளிப்பான கட்லெட் ரெடி.

— எஸ். அம்ருதா, சென்னை — 33.

பரிசுப் பொருட்கள்:

'எதிர்பாராமல் செய்த உணவு'ப் போட்டிக்கு எதிர்பாராமல் அருமையான உணவுக் குறிப்புக்கள் நிறைய வந்தன. பரிசுக்கு ஐந்து குறிப்புக்கள் தவிர, மேலும் சிலவற்றையும் பிரசுரித்திருக்கிறோம். அவை ஒவ்வொன்றும் ரூ. 25 பரிசு பெறுகின்றன.

வெஜிடபிள் புளியோதரை

ஒவ்வொரு தடவையும் காய்கறிகளை என்னதான் கணக்காக வாங்கினாலும்

கொஞ்சம் கொஞ்சம் மீந்துவிடும். எனக்குத் திடீரென்று ஒரு யோசனை தோன்றியது. புதுவிதமான புளிக் காய்ச்சல் செய்ய லாமே என்று.

தேவையான பொருட்கள்:

காபேஜ் — 100 கிராம்,
கேரட் — 100 கிராம்,
காலிப்ளவர் — 100 கிராம்,
பீன்ஸ் — 100 கிராம்,
கத்தரிக்காய் — 100 கிராம்,
வாழைக்காய் — 2,
கறிவேப்பிலை — 1 கொத்து,
புளி — 150 கிராம்,

வறுத்துப் பொடி செய்ய வேண்டிய பொருட்கள்:

வெந்தயம் — 1 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி — 1/4 ஸ்பூன்,
பெருங்காயம் — 1 புளியங்கொட்டை அளவு,
தனியா — 4 ஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு — 4 ஸ்பூன்,
மிளகாய் வத்தல் — 10 (அ) 12,

தாளிக்கத் தேவையான பொருட்கள்:

கடுகு — 2 ஸ்பூன்,
நிலக்கடலை — 50 கிராம்,
கொத்துக் கடலை — 50 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு — 50 கிராம்,
மிளகாய் வற்றல் — 10 — 15,
எண்ணெய் — 1 கப்.

செய்முறை:

வாணலியை அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விடாமல் வெந்தயம், மஞ்சளைச் சிவக்க வறுத்தெடுக்கவும். பிறகு 2 (அ) 3 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு முதலில் பெருங்காயத்தைப் பொரித்தெடுத்துக் கொண்டு, தனியா, கடலைப் பருப்பு மிளகாயை வறுத்தெடுத்துக் கொள்ளவும். இவைகளைத் தனித் தனியாக பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு கப் எண்ணெயை விட்டுக் கடுகு தாளித்து, கடலைகள் பருப்பு மிளகாய் வற்றலை வறுத்துக் கொண்டு, பொடிப் பொடியாக அரிந்த காய்களை அதில் போட்டு நன்றாக வதக்கவும். கொஞ்சம் உப்புப் போட்டு அடுப்பை சிம்மில் வைத்து மேலே தட்டு போட்டு மூடி நன்றாகக் காய்கள் வேகும் வரை வதக்கவும். நன்றாக வதங்கியதும் புளியைக் கெட்டியாகக் கரைத்து விட்டு, தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு, வெந்தயம், மஞ்சள் பொடி, தனியாப் பொடியைப் போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடவும்.

எண்ணெய் தனியாக மேலே வரும் வரை கொதிக்க வேண்டும். பிறகு பெருங்காயப் பொடி போட்டு, கறிவேப்பிலையைக் கிள்ளிப் போட்டு ஒரு கொதிவிட்டு இறக்கவும். நன்கு அலம்பிக் காய வைத்த பாட்டிலில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மாதம் வரை கெடாது.

என் அனுபவத்தில் உப்பு, புளி, மிளகாய் அளவு சரியான விகிதத்தில் அமைந்தால் எது செய்தாலும், எப்படிச் செய்தாலும் ருசியாகவே இருக்கிறது.

— ஆர். அகிலம்.

கோல்டன் ரைஸ் கேக்

எதிர்பாராமல் எங்கள் வீட்டிற்கு ஊரி விருந்து விருந்தாளிகள் வந்து விட்டார்கள். டிபன் பண்ண வேண்டும். கையில் இருந்ததோ புளித்த இட்டிலி மாவுதான். எதிர்பாராமல் ஒரு யோசனை பண்ணி, அந்த இட்டிலி மாவில் நான் செய்த டிபனைப் பார்த்தும், ருசித்தும், குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிட்டு, 'இதை எப்படிச் செய்தீர்கள்?' எங்கள் வீட்டில் போய் 'அடிக்கடிச் செய்ய வேண்டும்' என்று என்னைக் கேட்டதும், எனக்குப் பெருமை தாங்க முடியவில்லை.

தேவையான பொருட்கள்:

புளித்த இட்டிலி மாவு (அ) தோசை மாவு — 1/2 லிட்டர் (1 கிண்ணம்),
ரவை — 1 கரண்டி (50 கிராம்),
கடலை மாவு — 2 கரண்டி (100 கிராம்),
தேங்காய் — ஒன்று,
பச்சை மிளகாய் — 15,
ஓ. கே. ஆயில் — 50 மிலி,
மஞ்சள் பொடி — 1/2 ஸ்பூன்,
பேகிங் பவுடர் — 1/2 ஸ்பூன்,
காரட் — ஒன்று,
பச்சைக் கொத்துமல்லி — ஒரு கொத்து.

செய்முறை:

முதலில் 1/2 மூடித் தேங்காயையும், பச்சை மிளகாயையும் நன்றாக மிக்ஸியில் அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பச்சைக் கொத்துமல்லியைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கியும், காரட்டையும் மீதி 1/2 மூடித் தேங்காயையும் துருவி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு இட்டிலி மாவில் அரைத்த தேங்காய் விழுது, ரவை, கடலை மாவு, பேகிங் பவுடர், மஞ்சள் பொடி, கொஞ்சம் உப்பு இவைகளைப் போட்டு, இட்டிலி மாவுப் பதத்திற்கே கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு குக்கர் உள்ளே வைக்கும் பாத்திரத்தில்

எண்ணெயை நன்றாகத் தடவி 1'' உயரத்திற்கு மாவைக் கொட்டி (தேவையானால் இரண்டு பாத்திரங்களில் மாவைக் கொட்டி ஒன்றின் மேல் ஒன்று வைக்கலாம்) ஆவியில் வேக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு நன்றாக ஆறியவுடன் சிறிய சிறிய வில்லைகளாகக் கட் பண்ணி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெயை விட்டு, அதில் கட் பண்ணி வைத்துள்ள வில்லைகளைப் போட்டு, பொன் நிறத்திற்குப் புரட்டி எடுத்து வைக்கவும். அதன் மேல் துருவி வைத்துள்ள காரட், தேங்காய், கொத்துமல்லி இவைகளைத் தூவி அழகுபடுத்தவும். இதனுடன் இனிப்புச் சட்னியோ, தேங்காய் சட்னியோ உடன் சேர்த்துச் சாப்பிட மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

— திருமதி லலிதா கார்த்திகேயன்,
மதுரை — 16.

தவல் வடை

தேவையான பொருட்கள்:

தோசை மாவு (அ) இட்டிலி மாவு (புளித்தது) — 2 கோப்பை,
கடலைப் பருப்பு — 100 கிராம்,
பாசிப் பருப்பு — 2 ஸ்பூன்,
வறுத்த ரவை — 2 ஸ்பூன்,
மிளகு — 1 ஸ்பூன்,
இஞ்சி — 1 துண்டு,
பச்சை மிளகாய், — 4,
தேங்காய்த்துண்டுகள் (பெரியது)—4 (அ) 3
உப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லித் தழை — தேவைக்கேற்ப.
டால்டா 1 ஸ்பூன், கடுகு — 1 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் — 400 மிலி.

செய்முறை:

வறுத்த ரவையையும், பாசிப் பருப்பையும் தண்ணீரில் ஊற விடவும். கடலைப் பருப்பை லேசாக வறுத்து ஆற விடவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், தேங்காயைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஆறிய க. பருப்பை மிக்ஸியில் ரவையாகத் திரித்துக் கொள்ளவும். 1½ கிண்ணம் தண்ணீரைச் சுட வைத்துத் திரித்த ரவையைப் போட்டு ஊற விடவும் (10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் போதும்).

பின் தோசை மாவு, ஊறிய ரவை, பாசிப் பருப்பு, வெந்நீரில் ஊற வைத்த மாவு எல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுக் கொண்டு தேங்காய்த்துண்டங்களைப் போடவும். கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லித் தழையைக் கிள்ளிப் போட்டு உப்புப் போட்டுக் கரண்டியால் கலக்கவும். கரண்டியால் எடுத்து விடும் பதத்திற்கு இருக்க வேண்டும். பின் வாணலியை அடுப்பில் காய வைத்தவுடன் 1 ஸ்பூன் டால்டாவை விட்டு, மிளகு, கடுகைப் பொரித்துப் போட்டுக் கலக்கிக் கொள்ளவும். அதே வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி மிதமான சூட்டில் ஒவ்வொரு கரண்டி மாவாக விட்டு வடை செய்யவும். நன்றாக உப்பிக் கொண்டு சுவையாக இருக்கும். தேங்காய் சட்னி (அ) தக்காளி சாஸுடன் சாப்பிடலாம்.

— ஜயா சம்பத், ஸ்ரீவைகுண்டம்.

கேழ்வரகு இனிப்பு & கார போளி

திடீரென்று கல்யாணம் ஆன புதிய ஜோடி வீட்டிற்குள் நுழைந்ததும் திகைத்தேன். (வயிறு நிறையக் கூடிய) ஒரு பொருளும் இல்லாதது கண்டு திகைத்தேன். கையில் கிடைத்தது கேழ்வரகு (பச்சையாக அரைத்து வைத்துள்ள) கஞ்சி மாவு. 20 நிமிடங்களில் தயாரித்தேன் கார & ஸ்வீட் போளியை.

ஸ்வீட் போளி செய்யத் தேவையான பொருட்கள்:

கேழ்வரகு மாவு — 1 கிளாஸ்,
வெல்லம் — 1 கிளாஸ்,
தேங்காய்த் துருவல் — ½ கப்,
ஏலக்காய் — 2,
உப்பு — 1 சிட்டிகை,
நெய் — ¼ கப்,

செய்முறை:

1 கிளாஸ் வெல்லத்தில் ¾ கிளாஸ நீர் விட்டு வெல்லம் கரைந்ததும் மண் நீக்கி, உப்பு, ஏலத்தூள், தே. துருவல் சேர்த்துக் கொதி வரும் போது மாவைக் கொட்டிக் கிளறி இறக்கவும். ஆறியதும் பெரிய நெல்லிக்காய் அளவு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொள்ளவும். பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் போளி போல் தட்டி, இரண்டு பக்கமும் சுட்டு எடுக்கவும்.

கார போளி:

தேவையான பொருட்கள்:

கேழ்வரகு மாவு — 1 கிளாஸ்,
தே. எண்ணெய் — ¼ கப்,



ஹால்மார்க்

'காப்பர் கிளாடட்'
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
குக்வேர்.

பிரெஞ்சு தேசத்துத் தொழில் நுணுக்கத்துடன் தயாரிக்கப்படுவது ஹால்மார்க்.
இது மற்றுமொரு காப்பர் பாட்டம் பாத்திரம் அல்ல!

சமையலோ சிறப்பு! அமைப்பிலோ பொலிவு! விலையிலோ மலிவு!

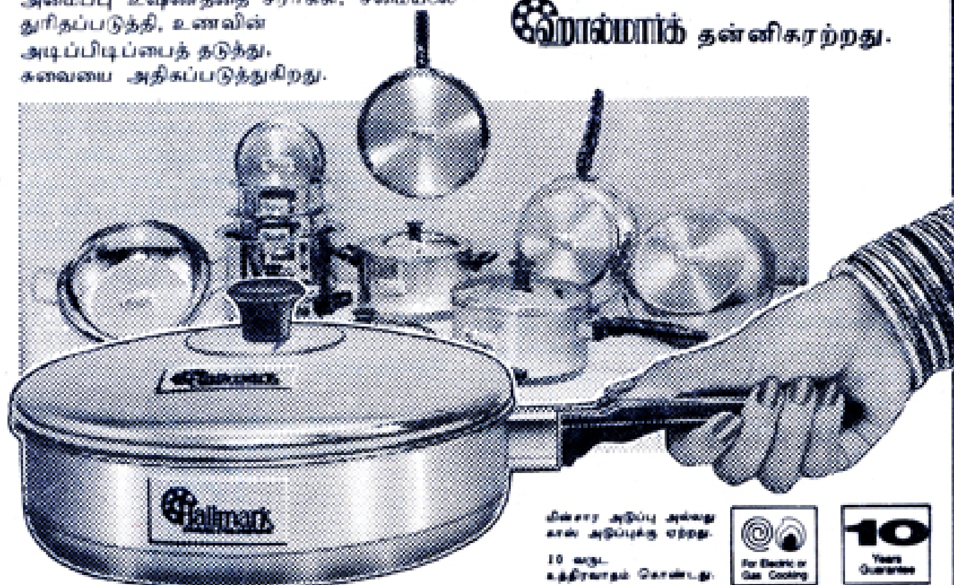
ஹால்மார்க் ஒன்றில் மட்டுமே சேலம் ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீலில் செய்த பாத்திரத்துடன் உறுதியான செப்புத் தகடு பொருத்தி இணைக்கப்பட்டுள்ளது.



நாவிற்கு சுவையான உணவு. தரத்தில் உயர்ந்த சமையல் சாதனத் தயாரிப்பு. இவ்விரண்டிலுமே பிரெஞ்சு நாட்டினரை மிஞ்சுவோர் யாருமில்லை. புகழ் மிக்க பிரெஞ்சு தொழில் நுணுக்கத்துடன் தயாரிக்கப்படும் ஹால்மார்க், இதர காப்பர் பாட்டம் போல் மெல்லிய செப்பு க்லாய்ப் பூச்சுமல்ல. எலெக்ட்ரோ பிளேட்டிங்குமல்ல.

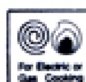
ஹால்மார்க்கின் 'காப்பர் கிளாடட்' அமைப்பு உஷ்ணத்தை சீராக்கி, சமையலை துரிதப்படுத்தி, உணவின் அடிப்பிடிப்பைத் தடுத்து, சுவையை அதிகப்படுத்துகிறது.

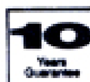
ஹால்மார்க் தன்னிகரற்றது.



மின்சார அடுப்பு அல்லது கேஸ் அடுப்புக்கு ஏற்றது.

10 வருட உத்திரவாதம் கொண்டது.





உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
தே. துருவல் — ½ கப்,
பெருங்காயத் தூள் — சிறிதளவு,
ப. மிளகாய் — 4,
இஞ்சி — 1 துண்டு.

செய்முறை:

தே. துருவல், ப. மிளகாய், இஞ்சி இவற்றை மிக்ஸியில் அரைத்து, வாணலியை அடுப்பில் இட்டு, 1 கிளாஸ் நீர் விட்டு உப்பு, தேங்காய் எண்ணெய் கொஞ்சம், பெ. தூள் சேர்த்து, நீர் கொதி வரும்போது, கேழ்வரகு மாவைக் கொட்டிக் கிளறவும். ஆறியதும் உருண்டையைப் பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் தட்டி, போளியை தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு இருபுறமும் சுட்டு எடுக்கவும்.

— கமலா, கேரளா — 2.

ட்விஸ்ட் புட்டு!

தேவையான பொருட்கள்:

ஆப்பத்திற்கு ஊறவைத்திருந்ததை அக்கா வின் வாரிசு ஒன்றாய் கலந்து விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. ஒன்றாய்ப் போட்டு அரைத்தால் ஆப்பம் சரிவராது என்றெண்ணி கீழ்கண்ட முறையில் செய்யலானேன்!

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி — 1 கப்,
புழுங்கலரிசி — 1 கப்,
வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு — 50 கிராம்,
வெந்தயம் — 1 டீஸ்பூன்,
சீரகம் — 1 டீஸ்பூன்,
மிளகு — 1 டீஸ்பூன்,
தேங்காய்த் துருவல் — 1 கப்,
பெல்லாரி வெங்காயம் — 1

செய்முறை:

அரிசி, பருப்பை சுத்தம் செய்து நன்கு கழுவிய பின் வெந்தயத்தையும் சேர்த்து நீரை வடிகட்டி விட்டு ஆட்டுரலில் போட்டு குருணையாய் அரைத்தெடுக்கவும். முழு அரிசியாகவும் இல்லாமல் மாவாகவும் இருக்காமல் கரகரப்பாய் இருக்க வேண்டும். இதில் உப்பு நீர் தெளித்து நன்கு பிசறி விட்டு நீராவியில் அவித்து எடுத்து ஆற விடவும். மிளகு, சீரகத்தை லேசாய் வறுத்து ஒன்றிரண்டாக உடைக்கவும். வெங்காயம், நான்கு பச்சை மிளகாயை நீளவாக்கில் நைஸாக நறுக்கவும். ஆறிய மாவை நன்கு உதிர்த்து விட்டுச் சிறிது மஞ்சள் தூள், தேங்காய்த் துருவல் சேர்க்கவும்.

வாணலியில் கொஞ்சம் கூடுதலாக எண்ணெய் விட்டு கடுகு, காயம் தாளித்த பின் வெங்காயம், ப. மிளகாய் சேர்த்து சுருள வதங்கிய பின் மிளகு, சீரகம் சேர்த்து மாவையும் கொட்டி நன்கு கிளறி விடவும். கருவேப்பிலை, கொத்துமல்லி கிள்ளிப் போட்டு நன்கு கிளறி விட்டு இறக்கி சூடாகவே தேங்காய்ச் சட்னியுடன் சுவைக்கவும்! நன்றாக இருந்ததாக சுவைத்தவர்கள் கூற இதை அல்லிபுட்டு என்று அந்தக் காலத்தில் செய்வதாகவும் கேள்விப்பட்டேன்!

— எஸ். பத்மா சுகுமார்.

சாகோ வெஜிடபிள் வடை

தேவையான பொருட்கள்:

பயத்தம் பருப்பு — 1 கப்,
ஜவ்வரிசி — 1 கப்,
அரிசி — 1½ கப்,
உருளைகிழங்கு — 3,
வெங்காயம் — 4,
பச்சை மிளகாய் — காரத்துக்கு ஏற்றபடி,
சமையல் சோடா — 1 டீஸ்பூன்,
பூண்டு — 2 பல்லு,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
கொத்துமல்லி — சிறிது,
பட்டாணி — 100 கிராம்.

செய்முறை:

முதலில் பயத்தம் பருப்பு, ஜவ்வரிசி, அரிசி இவைகளை ஊறவைக்க வேண்டும். உருளைக்கிழங்கை, பட்டாணியை உப்புப் போட்டு வேகவைக்க வேண்டும். வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் இவைகளை பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொண்டு ஊறவைத்தவற்றை அரைக்கவேண்டும். உருளைக்கிழங்கு பட்டாணி இவைகளை நன்றாக மாவுடன் பிசைந்து உப்புப் போட்டு கொத்துமல்லி, பூண்டு இவற்றைக் கலந்து வடை போல் தட்டி எடுக்கவும். தொட்டுக் கொள்ளத் தேங்காய் சட்னி நன்றாக இருக்கும்.

— ரேவதி ராமன்.



சொல்ல விரும்புகிறோம்!

"உதவிகரமாக இருக்கிறது!"

* பெற்றோரை ஆண் பிள்ளைதான் காப்பாற்றும். பெண் பிள்ளையால் தொல்லைதான் என்று நம் சமூகத்தில் வேரோடி போயிருக்கும் கருத்துக்கு 'இனி இவர்கள்' கதை நீர் ஊற்றுவதாய் அமைந்துள்ளது. நான்கு ஆண் மக்கள் இருக்கையில் ஒரே பெண்ணாகிய என் தாயார் எந்தவித சொத்தோ, வருமானமோ இல்லாத தன் தகப்பனாரை கை கால் விழுந்தவரை எட்டு வருடங்கள் படுக்கையிலேயே வைத்துக் காப்பாற்றினார். அவரை கரை சேர்த்த ஒரு வருடத்திலேயே தானும் உயிர் துறந்தார். பெண் மக்கள் மனதை புண்படுத்துவதாய் அமைந்த இக் கதையை பெண்கள் பத்திரிகையான தாங்கள் பிரசுரிக்கலாமா?

விழுப்புரம், கிரிஜா மகாதேவன்.

* இனி இவர்கள் சிறுகதை மிகவும் அருமையாக இருந்தது. சிறப்பானதொரு சிறுகதை. உண்மை வாழ்வில் இப்படித்தான் நடந்து கொண்டு இருக்கிறது. பெண்களின் பெருமை பேசினாலும் அவர்கள் திருந்துவது கொஞ்சமே!

ஆரணி, வி. இரவிசங்கர்.

* "ஜெயம்மா பேசுகிறார்" பாப்பக்கா நிச்சயமாக பாரதி கண்ட புதுமைப் பெண்தான். இன்று மனித குலத்திற்கு மிகவும் தேவைப்படும் சகமனித நேயம், பரஸ்பர சிநேகிதம் போன்ற குணங்கள் இயற்கையாய் அவரிடம் அமைந்தது நாம் பெருமைப்பட, போற்ற பின்பற்ற வேண்டியது ஆகும்.

திருச்சி, டி. ரவிச்சந்திரன்.

* 'மாற்றாந்தாய்கள்' — ஆய்வுக் கட்டுரை. குழப்பத்தை நீக்கியது. ஏன் இந்த 'சித்தி'கள் இப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் என்ற கேள்விக்கு.. அப்படி நடக்க வைக்கும் சந்தர்ப்பங்களைக் கண்டேன். அவளின் ஆழ்மனதைப் புரிந்து கொண்டால் பிரச்சினையே இல்லை.

குமரி, சி. வ. அய்யப்பன்.

* வீட்டில் இருந்தபடியே சொந்தமாகப் பெண்கள் எவ்வாறு தொழில் தொடங்கி உன்னதமான லாபத்தை அடைவது என்பதைத் தக்க முறையில் கட்டுரை மூலம் விளக்கி இருந்தீர்கள். தொழில் முறைகளையும் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருவது என் போன்ற இளம் பெண்களுக்கு ஒரு அதி உன்னத "உதவிகரமாக" இருக்கிறது.

சீர்காழி — 10, ஐஸ்வர்யா.

* ஒரு கல்லில் இரு மாங்காய் என்பது போல சத்தான கதைகள் அமைந்திருந்தன. இன்றைய பெரியவர்களே ஏற்க மறுக்கும் செய்திகளை யதார்த்தமாக அதே சமயம் நாசூக்காகச் சொல்லிய கமலநாதனுக்கு நன்றி.

கன்னியாகுமரி, தா. துரைநீலகண்டன்.

* சென்ற மாத 'மங்கையர் மலரி'ல் வெளியான 'அழகுக்கு அழகு!' — லேட்டஸ்ட் ஃபாஷன் பற்றிய செய்திகளும் (தேங்க்ஸ் டு நிர்மலா சக்கரவர்த்தி!) 'மங்கையர் மலரின்' அட்டைப்படமும் உள்ளே இடம் பெற்ற வண்ணப்படங்களும் (தேங்க்ஸ் டு யோகா சார்!) சிம்ப்ளி சூபர்ப்!

தர்மபுரி — 2, வித்யா.

* 'கண்கண்ட தெய்வம்' வரிசையில்.. "கொடுங்கொல்லூர் பகவதியம்மன்" ஆலயத்திற்குப் பயபக்தியாய்ச் சென்று வந்த ஓர் உணர்வினை ஏற்படுத்தி விட்டது வத்சலா ரகுநாதன் கட்டுரை! அந்த அம்மன் அருளின் அற்புதங்கள் யாவும்.. கட்டுரையைப் படிக்கும் போது நம்மையும் சேர்த்து மெய்யுருக வைத்து விட்டது.

புதுவை — 3, கே. லீலாவதி கிருஷ்ணவேலு.

* வெறும் காமக் கவர்ச்சியில் மயங்கிய இளங் காதலர்களின் இடையே தோன்றிய அன்பு, இவ் உலகத்தில் எல்லோருடைய அன்பையும் துச்சமாக நினைக்க வைக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. ஆனால் இது கானல் நீரைப் போன்றதே. இது ஒரு மாயை. தன் குடும்பத்தைத் தவிக்க விட்டு விட்டுச் சென்று வாழ்க்கை நடத்தும் பெண்கள், தன் பிள்ளைகளுக்கு அத்தை, மாமா, தாத்தா, பாட்டி என்ற சுவாதீனமான சொந்தங்களையும் இழக்கச் செய்கிறார்கள். இப்படிப் பல நல்ல கருத்துக்களையும் நல்ல முறையில் அழகாகவும், விறுவிறுப்பாகவும் "வலி" என்கிற கதையின் மூலம் "மங்கையர் மலருக்கே" மணம் கமழச் செய்து விட்டார் ஆசிரியர்.

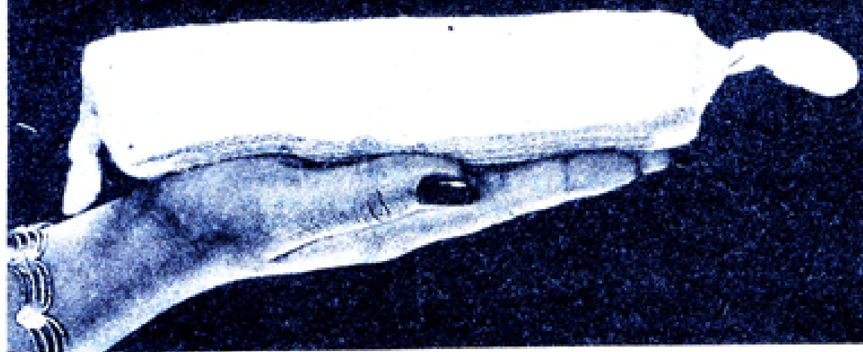
குடியாத்தம், கோ. இலட்சுமணன்.

* தேவதையே அரக்கியானாள் — தேவையானவை மிகச் சரியாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. மாமியார், மருமகன் ஒவ்வொருவரும் அவசியம் படிக்க வேண்டிய கட்டுரை.

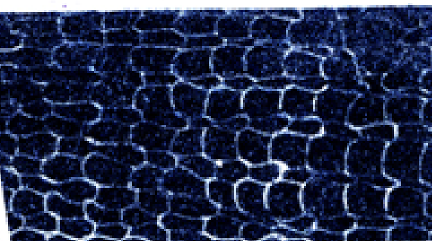
ஈரோடு, ரேவதி ஸ்ரீனிவாசன்.

ஹெலனா... ஹெலனா... ஹெலனா...

இந்தியாவிலேயே முதன் முதலாக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டு 25 வருடங்களுக்கும் மேலான அனுபவத்தில் தயாரித்து வரும் ஒரே நாப்கின்.







உங்களுக்காகவே பிரத்தியேகமாக
100% விஞ்ஞான ரீதியான, பட்டுப் போன்ற
உயர் ரக விஸ்கோஸ் இழைகளைக் கொண்டும்,
அதிக உறிஞ்சும் தன்மையுடைய உயர் ரக
பருத்தியினாலும் தரக் கட்டுப்பாட்டுடன்
தயாரிக்கப்படும் ஒரே நாப்கின்.

உடனடியாகவும், முழுமையாகவும் உறிஞ்சும் தன்மையைக் கொண்ட
உயர் ரக பஞ்சு அடுக்கடுக்காக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உறிஞ்சும் தன்மையற்ற நீல நிற பருத்தி இழைகளினால்
மூடப்பட்டுள்ள அடிப்பாகம் உள்ளாடைகளை கறை படாமல் பாதுகாக்கிறது

மிருதுவான பின்னப்பட்ட நீண்ட இழை நாப்கின் முழுவதும் மூடப்பட்டிருப்பதால்
நூற்றுக்கு நூறு திருப்தியை அளிக்கிறது

தரத்திலே உயர்வு, விலையிலே மலிவு.

தயாரிப்பாளர்கள் :
சர்காட் இண்டஸ்ட்ரீஸ் பி. லிட்..
23, புரசவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-600 007.
போன் : 662004, 661982.

திருமணமலர்

‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡

மணமகள் தேவை

‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡‡

* ஆயிர வைசியர் சைவம் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம் சொந்தத் தொழில் உள்ள சுமரான அழகுள்ள மாப்பிள்ளைக்கு வயது 28–க்குள் வசதியுள்ள (அ) படித்த வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1293.

* .. ஆரிய வைசியர் இனம், வயது 26, டைலரிங் பிரிவில் சர்டிபிகேட் கோர்ஸ் முடித்துவிட்டுத் தனியாகக் கடை வைத்திருக்கும் மணமகனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அழகிய குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 1294.

* கேரள ஐயர், பாரத்வாஜம், ரேவதி, வடமாள், 32/5'7'' சுத்த ஜாதகம், பி. காம். கமர்ஷியல் எக்ஸிக்யூடிவ் மாதம் ரூ. 2500/- சம்பளம், சுத்த பழக்க வழக்கங்கள் கிரிக்கெட், சங்கீதத்தில் ஈடுபாடு, உள்ள மணமகனுக்கு நல்ல புத்திசாலியான வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற 26 வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். தபால் பெட்டி எண்: 20, ஓசூர் — 635 126.

* சோழிய வெள்ளாளர் சைவம், பி.எச்டி., இன்ஜினியரிங் 5'11'' மத்திய சர்க்காரில் ஆபீசராக மாதம் 3400 வருமானம் உள்ள மாற்றலாகக்கூடிய 31 வயதுள்ள பையனுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்பு அல்லது மேற்படிப்பு படித்த அழகுள்ள மெல்லிய உயரமுள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1295.

* பலிஜா நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த அழகான சிகப்பு நிறமுள்ள படித்த மணமகள் தேவை. மணமகன் பி.எஸ்ஸி., பட்டதாரி. எலெக்ட்ரானிக் டெக்னீஷியன், வயது 28, துபாயில் சொந்தத் தொழில் செய்து வருகிறார்.. விரைவில் சென்னைக்குத் திரும்பி தொழில் தொடங்க இருக்கிறார். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 1296.

* சௌராஷ்டிர குலம் கன்வ மஹரிஷி கோத்திரம், ஆயில்யம் 3ம் பாதம், 27 வயது, 5'7'' 2700 மாத வருமானம், தனியார் துறை நிரந்தர உத்தியோகம், நல்ல ஆரோக்கியமான மணமகனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த +2க்கு மேல் படித்த நல்ல பாரம்பரியமுள்ள அழகான ஓரளவு வசதியான குடும்பப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1297.

* MDS அஸிஸ்டெண்ட் புரொபசர், சொந்தமாக கிளினிக் உள்ள பிள்ளைக்கு, வயது 25, கருணீகர் சைவப் பிள்ளை பிள்ளை இனத்தில் BDS அல்லது எம். பி. பி. எஸ்., படித்த அல்லது எம்.பி.பி.எஸ்., படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1298.

* வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், வயது 32, 5'6'' பூராடம், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., மத்திய அரசில் சீனியர் ஆடிட்டர் (SAS Part I Passed) ரூபாய் 2700 வரனுக்கு மத்திய அரசு/பாங்க்/இன்ஷூரன்ஸில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பட்டப் படிப்பு இல்லாமலும் இருக்கலாம். உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: K. Vaithianathan, Type II 38/4, New No. 238/D, 8th Cross Road, ORDNANCE ESTATE P. O. TIRUCHIRAPPALLI — 620 016.

* டிப்ளமோ பயின்று திருச்சியிலுள்ள டால்மியா நிறுவனத்தில் சூப்ரவைசராக மாதம் ரூபாய் 1500/— ஊதியம் பெறுகின்ற செங்குந்தர் வகுப்பைச் சார்ந்த 25 வயதுள்ள வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி., வரை படித்த அல்லது வேலையிலுள்ள அல்லது தகுதி வாய்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: ஆர். கணேசன், தலைமை ஆசிரியர், காமராசர் தெரு, சிஷ்வந்தியம், தென் ஆற்காடு மாவட்டம் — 606205.

* ஆதி திராவிட வகுப்பைச் சேர்ந்த 32 வயதுடைய மத்திய அரசில் பணிபுரியும், ரூ. 1800 சம்பளம் பெறும் மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த அரசு வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. மற்ற ஜாதியினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 1299.

* பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 28, 5' 3'' திருவாதிரை நட்சத்திரம், செவ்வாய் தோஷம், சென்னையில் பிரைவேட் கம்பெனியில் அக்கவுண்டண்ட் ரூ. 2500/— இந்த வரனுக்கு நல்ல படிப்பும், குணமும், லட்சணமும் கொண்ட குடும்பப்பாங்கும் தெரிந்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விவரம் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1300.

* மதுரையில் தமிழக அரசு வேலையில் பொறியாளராக பணிபுரியும் 32/160/2500 சம்பளம், பள்ளர் இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகனுக்கு (பூசம் நட்சத்திரம், கடக ராசி) 28 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல படித்த அழகான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1301.

* வடமாள், பாரத்வாஜம், வயது 33, ரோஹிணி, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தனியார் கம்பெனியில் ஏர்கண்டிஷன் மெகானிக் வேலை, சம்பளம் 800, மேல் வருமானம் உள்ள வரனுக்கு, திருச்சியில் வேலை பார்க்கும் அல்லது திருச்சிக்கு மாற்றல் கிடைக்கக்கூடிய வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1302.

* தையல் கடை வைத்துள்ள 32 வயது சோழிய வெள்ளாளர் வரனுக்கு அதே வகுப்பினைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகம், படிப்பு, குடும்பம் மற்றும் உறவினர்கள் பற்றிய விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 1303.

* காது கேளாததினால் பேச்சு நன்றாக வராத, சென்னையில் அரசாங்க வங்கியில் குமாஸ்தாவாக ரூ. 2500/— சம்பாதிக்கும், பட்டதாரி, தமிழ், அய்யர், கேட்டை, பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம். சென்னையில் வீடு, 5' 9'', வயது 28, உயர்ந்த குடும்பத்து பையனுக்கு 25 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1304.

* தடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்த இந்து ஆதி திராவிடர் 28/1500 வருமானமுள்ள மத்திய அரசில் பணிபுரியும் வரனுக்கு 25 வயதிற்குட்பட்ட படித்த வேலையில் உள்ள/வேலையில் இல்லாத பெண் தேவை. விண்ணப்பிக்க.

குடும்ப ஆரோக்கிய

வழிகாட்டி



சரியான சரிவிகிதம்தான் அக் கலவை

ஆரோக்கியமாக வைப்பதே அதன் வேலை

குடும்ப ஆரோக்கிய
வழிகாட்டி
கருத்துரை



சமையல் எண்ணெயில் கொலஸ்ட்ரால் ?

நீங்கள் கவலைப் பட வேண்டாம். கிட்டத்தட்ட எல்லா சமையல் எண்ணெயும் விஞ்ஞான ரீதியாக 'அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு' எனப்படும். அவற்றில் கொலஸ்ட்ரால் இல்லை. நாம் உண்ணும் மாமிசங்கள், பால்பண்ணைப் பொருள்களாகிய சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு மூலம்தான் கொலஸ்ட்ராலை உட்கொள்கிறோம். உடலைப் பற்றி கவலையுறுகிறோம். பிறகு உங்கள் சமையல் எண்ணெயைத் தெரிந்தெடுப்பது பற்றி ஏன் இத்தனை எச்சரிக்கைகள் ?

பூஃபா அல்லது மூஃபா

நீங்கள் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் உங்கள் சமையல் எண்ணெயில் இருவித அன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்புகள் உள்ளன. ஒன்று (மோனோ அன்சாச்சுரேட்டட் ஃபாட்டி ஆசிட்) மூஃபா மற்றொன்று (பாலி அன்சாச்சுரேட்டட் ஃபாட்டி ஆஸிட்) பூஃபா. இரண்டிலுமே கொலஸ்ட்ரால் இல்லையெனும் போது சமையல் எண்ணெய் வாங்கிட ஏன் இத்தனை எச்சரிக்கை? எண்ணெய் நம்முடைய உடலிலுள்ள கொலஸ்ட்ரால் மீது எப்போது தன்னுடைய செயல் திறத்தை ஆரம்பிக்கிறதோ அப்போது தான் வித்தியாசம் தெரிகிறது.

கொலஸ்ட்ரால் நன்மை பயப்பதும் தீமை விளைவிப்பதும்

கொலஸ்ட்ரால் நரம்புகளை மூடிக்காக்கவும் சில ஹார்மோன்களுக்கும் அவசியமாய் இருப்பினும், அதிகமானால் அதுவே இருதயத்தின் இரத்த நாளங்களில் தடை ஏற்படுத்தி 'ஹார்ட் அட்டாக்கிற்கு' காரணமாகும்.

நம் உடலிலுள்ள கொலஸ்ட்ரால் இருவித-மானவை. ஒன்று "தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால்" (எல்டிஎல், லோ டென்சிட்டி லிப்போ-புரோட்டீன்ஸ்), இதுவே 'ஹார்ட் அட்டாக்' ஏற்பட காரணமாய்த் திகழ்வது. மற்றொன்று "நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்ரால்" (எச்டிஎல், ஹை டென்சிட்டி லிப்போபுரோட்டீன்ஸ்). இதன் வேலை கூடுதல் தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால் சேர்வதை உறிஞ்சி, அவற்றை அழிப்பதற்கு கல்லீரலுக்கு எடுத்துச் செல்வது.

தீர்மானிப்பது உங்கள் கையில்

உடலுக்கு இரு கொலஸ்ட்ரால்களும் தேவையென்பதை உணர்ந்திருப்பீர்கள். அவற்றின் கலவை ஓர் எல்லைக்குள் இருக்க வேண்டும். அதாவது :

a) மொத்த கொலஸ்ட்ரால் நிலை பாதுகாப்பான அளவுக்குக் கீழ் வந்து, அதில்

b) நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்ரால் அதிகரித்து, மேலும்

c) தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால் குறைந்து, அதனால்

d) நன்மை பயக்கும் மற்றும் தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ரால்கள் ஆரோக்கிய சரிவிகிதத்தில் விளங்குகின்றன.

பூஃபா மற்றும் மூஃபா இரண்டுமே தீமை விளை-விக்கும் கொலஸ்ட்ராலை குறைக்கின்றன . . .

. . . . ஆனால் மூஃபா நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்-ராலை தக்க வைக்கிறது. பூஃபா நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து சரிவிகிதத்தைக் குலைக்-கிறது.

	எல்டிஎல்	எச்டிஎல்
பூஃபா	குறைக்கிறது	குறைக்கிறது
மூஃபா	குறைக்கிறது	பாதிப்பதில்லை

தேவை சரியான சரிவிகிதம்

சமீபத்தில் மருத்துவக் கருத்துப்படி* "பாலி அன்சாசுரேட்கள், மோனோ அன்சாச்சுரேட்கள் மற்றும் சாச்சுரேட்கள் ஆகியவை அனைத்தும் ஒரளவிற்கு தாவர எண்ணெய்களில் அடங்கி இருக்க வேண்டும். மூஃபா அதிகமாயுள்ள நிலக்கடலை மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவற்றின் உபயோகத்திற்கும் பரிந்துரை செய்யப்பட்டுள்ளது."

போஸ்ட்மேன் வாங்கிட சரியானது

போஸ்ட்மேன் வழங்குகிறது—50% மூஃபா, 32% பூஃபா மற்றும் 18% சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு. இதுவே சரியான சரிவிகிதம். தீமை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ராலைக் குறைப்பதன் மூலம் உங்களுடைய முழு கொலஸ்ட்ராலையும் குறைக்கிறது. உங்களுடைய நன்மை பயக்கும் கொலஸ்ட்ராலைப் பராமரிக்கிறது. இதுவே வாங்கிட சரியான ஒன்று.

புரளியைக் கண்டு குழம்பாதீர்கள்

ஒரு சமையல் எண்ணெய் குளிர் சாதனப் பெட்டியின் ஃப்ரீஸரில் திரவமாகவே இருப்பின் அதன் பொருள் என்ன ?

அப்படியென்றால் அது கூடுதல் பூஃபா அடிப்படையிலானது என்று பொருள். வேறு ஒன்றுமில்லை. நீங்கள் சமையல் எண்ணெய் வாங்குவதைத் தீர்மானிப்பதில் பூஃபாவிற்கும் மூஃபாவிற்கும் சண்டை என்று கொள்ள வேண்டாம்.

உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கும் வகையில் சரியான கலவையிலுள்ள சரிவிகிதம் தான் தேவை. போஸ்ட்மேன் போன்று.

* டைம் மேகசைன் டிசம்பர், 12, 1988

ஐம்பது ஆண்டுகளாக அறவே கொலஸ்ட்ரால் அற்றது
போஸ்ட்மேன்... இயற்கையாகவே.

ஜாதி தடை அல்ல. பெட்டி எண்: 1305.



* இந்து பள்ளர் வயது 27. உயரம் 6 அடி. சொந்தமாக காப்பி எஸ்டேட், டிரான்ஸ் போர்ட் ரியல் எஸ்டேட் மற்றும் சொந்தத் தொழில் செய்யும் நல்ல அழகான மணமகனுக்கு அழகான உயரமான பட்டப்படிப்பு படித்த 24 வயதிற்குள் குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதி மத பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 1307.

* அய்யர், கௌசிக கோத்திரம், ரேவதி, பி.யு.சி./33/5'6"/1500 பல்கலைக் கழகத்தில் டைப்பிஸ்ட் ஆகப் பணியாற்றும் வரனுக்கு சென்னையில்/சென்னையில் மாற்றல் கிடைக்கக்கூடிய, மத்திய/மாநில அரசில் நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் அய்யர் பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 1308.

தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், பூரம், 31/6'/3000/எம்.ஏ., படித்து தமிழ் நாடு மாநில அரசு என்ஜினியராக உள்ள பையனுக்கு டாக்டர், பாங்க் ஊழியர், ஆசிரியர் அல்லது நன்கு படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத வசதியான குடும்பத்து பெண் தேவை. வடமாள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: Dr. S. KASTHURIRENGAN, No. 178, VHBCS LAYOUT, West of Chord Road, BANGALORE — 560 086.

* Vanniakula Kshatriya bride wanted for Boy age 24 Diploma in Engineering — employed as Maintenance Supervisor in Madras — star Swathi — rasi lagna Thula. Contact Box No.1309 •

* Wanted Brahmin Girl below 28, fair, graduate, employed in Bank/LIC transferable, well versed in Carnatic Music, domestically trained. For bridegroom Nydruvakashyapam/Thiruvadirai/31/162, graduate employed in State Bank of India. Reply to Box No.1310

* * Alliance invited from employed Girl Central/Bank/LIC/GIC for graduate 28/157/2000 Iyer Vadamal Koundinya, Uthiram, employed as Asst. at Army HQ., New Delhi. Horoscope essential. Reply to Box No.1311

* Wanted suitable alliance 21/24 having good qualities for very fair graduate Madurai based Central Government employee Boy 25/163/1700 Hindu Vellala Pillai non vegetarian Kiruthigai Rishapam. Apply with detailed horoscopes and particulars to Box No.1312

* Alliance for a Tamil Brahmin Senior Naval Officer of the Flying Branch I.N 36/5'7"/7000 from Brahmin fair, tall, good looking, convent educated, unemployed Girl. Girl main consideration. To Box No.1313

* Wanted non-Kasyappa Thenkalai Iyengar fair Girl, soft, domestically efficient, trained, home loving for Thenkalai Iyengar graduate Boy 33/166/2400 (Divorcer). No dowry. Very simple marriage. Reply with horoscope and other details to Box No.1314

* Wanted graduate good looking fair Gajulu Balija Naidu Girl below 24 for fair B.Com., 28, 175 cm Businessman. Reply with horoscope to Box No.1315

* Wanted bride for Iyer PG healthy male age 32/178 cm Rs.3000 State Govt. Star Chitrai Gothram Kasyappa undergone kidney transplant 6 years back. Now normal health simple early marriage to Box No.1316

* For a Vadama 32 years Bharathawaja Gothram, star Hastam, employed as Accounts Assistant at Pollachi, Tamil Nadu in a State Government educational Institute, wanted a suitable bride employed in any Government Organisation on transferable assignment. Reply to Box No.1317

* Employed Girl for Madhwa Deshastha Boy 31 years, Athreya Gothram Uthirattadhi star employed in Bank getting Rs.2500/- p.m. in Trichy. Apply Box No.1318

* Alliance from Govt employed Girls for M.Sc., (Maths) Boy. Vadamal, Vathula, Punarpoosam, 29/180/3200 in Insurance as analyst programmer with company flat at Madras. Vadamal preferred. Tamil/Kerala Iyers of any sector welcome. S. Sankar, 24A 6th Main Road, New Colony, Chrompet, Madras - 600 044

* Alliance invited for Iyer, Vadamal, Koundinyam Boy aged thirty Post Graduate, star Swathi. Bank employed. Employed Girl Bank/Central Govt. preferable. Apply to Box No.1319

* Alliance invited for Vadama, Bharadwajam, Sathayam, 33/165/3200 in Multinational Company from graduate employed Girls below 30 yrs. to Box No.1320

* Alliance invited from Delhi employed Girls for Bharadwaja, Vadama, Matriculate, 5'6" Boy aged 32 years, earning Rs.1600/- in reputed firm. Sub-sect no bar. For details contact Box No.1321

* Wanted Brahacharanam very fair/fair good looking graduate employed Girl State/Central/Reputed firm transferable to Salem for Boy 37/175/2500 Punarpoosam Shadamarshana very fair graduate officer Central Government undertaking Salem to Box No.1322

* வயது 32, ஐயர் அஷ்டசஹஸ்ரம், பௌரஸ்ய கோத்திரம், உத்திரட்டம் நட்சத்திரம், உயரம் 5'5", சம்பளம் ரூ.800/– மத்திய அரசில் பணிபுரியும் இவருக்கு நல்ல குணங்களை உடைய வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத மிக அழகான ஒல்லியான தேகவாகு உடைய குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வரதட்சிணை, சீர் எதுவும் தேவையில்லை. எளிய திருமணம் போதும். மற்ற பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 1323.

* தமிழ் விஸ்வகர்மா (ஆசாரி) 30/163 செ.மீ./பி.காம்., திருச்சி ஜில்லாவில் நல்ல அலுவலகத்தில் ஸ்டெனோவாக பணிபுரியும்



வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த, வேலையிலுள்ள அழகிய குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. சகோதரிகள் இருவரும் திருமணமானவர்கள். பெட்டி எண்: 1324.

* லிங்காயத்தார் நடுத்தர வகுப்பு, வயது 25, உயரம் 166 செ.மீ., ராணுவத்தில் ஏரோ இன்ஜின் பிட்டராக பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டு மாதம் ரூ. 1170/— வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கு அரசாங்க வேலையில் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் முற்போக்கு கொள்கை உடைய ஆங்கிலம் நன்றாக பேசக் கூடிய 24 வயதிற்குள் மணமகள் தேவை. S.C. தவிர எந்த வகுப்பினரும் சம்மதம். கிறிஸ்துவராகவும் இருக்கலாம். பெட்டி எண்: 1325.

* Vadagalai, Iyengar, Kousika, Barani, 30/162 c.m./2000 Well employed Boy seeks alliance from Un-employed Girls below 25. Please Contact Box No. 1326.

சோழிய அல்லது கார்காத்த வெள்ளாளர், வயது 29, உயரம் 5'5", எம்.ஏ., சொந்தத் தொழில். நல்ல அழகான மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல குடும்பப் பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1327.

* மழநாட்டு பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வசதியுள்ள, தமிழ் ஐயர், பி.எஸ்.ஸி., (Applied Sciences), 28 வயது, 5' 4" உயரமுள்ள, பரம்பரை குடும்ப மிஷினரி, எலக்டிரிகல் வியாபாரத்தை நடத்தி வரும், சுவாதி நட்சத்திர சுத்த ஜாதகனுக்கு, தகுந்த படிப்பு, அழகு, குடும்பப்பாங்குடன் கூடிய பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 1328.

* பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரம் 27/178/4000 ஆர்மி கேப்டனுக்கு பட்டதாரியான மிக லட்சணமான சுய ஆர்வமிக்க/தேர்ச்சி பெற்ற, குடும்பப்பாங்கான நல்ல உயர் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடனும், முழு குடும்ப விவரத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண்: 1329.

* சோழிய வேளாளர் BHELல் வேலை செய்யும் 28/178 செ.மீ./ரூ.2200/— மணமகனுக்கு வேலை பார்க்கும்/பட்டதாரி பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 1330.

* அழகும், நல்ல குணமும் விவாகரத்து பெற்றவரும், பட்டதாரியும், 38 வயதும், கம்



பெனியில் நல்ல உத்தியோகமும், மாத வருமானம் ரூ.3000/— உடையவருக்கு (தமிழ், 5'7" ஸ்மார்த்தா, பாரத்வாஜ கோத்திரம்) அழகு, குணம், படிப்பு, சிறிய குணம், மனப்பக்குவம் பெற்ற பெண் தேவை. பணம், நகை பெரிது அல்ல. ஜாதகத்துடன் பதினைந்து நாட்களுக்குள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 1331.

* Very well to do Iyer executive 41/160/6000 divorcee with no encumberances needs life companion. No dowry. No bars. Very simle marriage. Reply to Box No.1332

* Required homely Girl for Kapi Gothram, Jyeshta star, Brahacharanam Boy, 28/162 employed in leading Market Research Concern at Bangalore. Correspond with horoscope. Reply Box No.1333

* Alliance invited from fair, decently employed Girl for Telugu Velnadu Boy tall age 27 graduate employed in Indian Oil Corporation. Sub-sect no bar. Decent marriage send horoscope. To Box No.1334

* Alliance for handsome fair looking Tamil Iyer, Vadama Bharadwaja, 26/165/3500, from graduate fair, smart, employed Girls. Sub-sects no bar. Reply with full details to: 1, Shivkanchi, College Road, Nasik - 422 005

* Invited horoscope Bio-data Biography of fair pleasant looking cute homely English knowlegeable well educated +2 enterprising Girl decent Brahmin family sub-sect any for dynamic Vadhima Braradwaja 30 Swathi 165 fair presentable jovial self-reliant pre-university only son well-to-do Business Defective Vision not Blind Address to Media Manager Companionship Media 005 Ad-Media Tech 5 Basudev Street Madras - 600 017

* 31 வயதான, சொந்தத் தொழிலில் மாதம் ரூபாய் 1500/— வருமானமுள்ள, நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், பூச நட்சத்திரம், கடக லக்னம், 5'6" உயரமுள்ள, +2 வரை படித்த தமிழ் ஐயர் பையனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான நல்ல குணமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 1335.

* சென்னை பேரி செட்டியார், அசைவம் (எஸ்.எஸ்.எல்.சி.) 36 வயது மாதம் ரூ.2000 வருமானம், சொந்த வியாபாரம், தாரமிழந்தவருக்கு அதே இனத்தில் படித்த அழகான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: N. செல்லப்பன், 11, மாதவபெருமாள் தெற்கு தெரு, ஆலந்தூர், சென்னை — 600 016.

* Bank Manager, fair, 37, divorcee, Brahacharanam, Sankriti, Tiruvonam, 5'7" seeks alliance from good looking girls. Subsect no bar. Apply to Box No. 1354.

‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡

மணமகன் தேவை

‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡

* சென்னை தெலுங்கு ரெட்டியார், அழகான எம்.பி.பி.எஸ்., 160 செ.மீ./30 வயது, வசதியான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் டாக்டர், இன்ஜினியர், பாங்க் ஆபீசர் Post Graduate வசதியான வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 2335.

* வடமாள் ஐயர், பாரத்வாஜம், புனர்வசு., 34/5'3", சிவந்த மேனி, B.A.(Hon)B.G.L. வடாற்காடு/தருமபுரி மாவட்டத்தைச்

Solbhagya

SUPRIYA'S COMUTER TRAINING

PROMOTED BY DEDICATED EDUCATIONISTS TO MAKE COMPUTER LEARNING EASY AND ENJOYABLE

CLASSES FROM
VIJAYADASAMI DAY 10.10.89
SPECIAL COMPUTER APPRECIATION COURSE FOR HOUSEWIVES

COURSES OFFERED



COMPUTER SCIENCE FOR CHILDREN
SHORT TERM DIPLOMAS IN
BASIC/COBOL/DBASE III+/DBASE IV
LOTUS 1 2 3 / WORDSTAR

ONE YEAR P.G. DIPLOMA IN COMPUTER STUDIES
OPERATING SYSTEMS/MS-DOS/XENIX/UNIX
AUTOCAD — A SPECIALITY





SUPRIYA COMPUTER SERVICES (P) LTD.
I FLOOR, JALEEL MANSION,
29 ELDAMS ROAD, MADRAS 600 018.
PHONE: 45 73 76 & 45 74 81

VADAPALANI BRANCH
4-A ARUNACHALAM ROAD
SALIGRAMAM (NEAR VADAPALANI BUS TERMINUS)
MADRAS — 600 093.

FIRST MOFUSSIL BRANCH AT VELLORE
C/o. Halda Service Centre Raja Talkies Building
Next to Municipal Office Vellore-1
Phone: 22 668

SHORTLY OPENING BRANCHES IN ALL MAJOR CITIES IN T. NADU

WE DON'T JUST TRAIN, WE EDUCATE YOU, TO BE THE MASTERS

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரு. 50/—. தொகையை, 'மங்கையர் மலர்' என்ற பெயருக்குச் சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக் கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்ப தற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், "விளம்பர தாரர் பெட்டி எண்...... C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை — 600 032 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

சேர்ந்த. பம்பாயில் கனரா வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. தந்தை ஓய்வு பெற்ற ரெயில்வே அதிகாரி. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2336.

* வடமான், பாரத்வாஜ கோத்திரம், திருவாதிரை, 21/156 செ.மீ., கடைசி வருட பட்டப் படிப்பு படித்துக் கொண்டிருக்கும் டைப்ரைட்டிங் தெரிந்த அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2337.

* வன்னியர் (படையாட்சி) இனத்தைச் சேர்ந்த ஆசிரியர் பணியில் உள்ள பெற்றோர்களின், நல்ல நிறம், அழகு, குணம் உள்ள பி.எஸ்.சி., டி.சி.ஏ., படித்த 23 வயது பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப் படிப்புடன் மத்திய அல்லது மாநில அரசு பணியில் உள்ள நல்ல குணம் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். மூத்த மகளை ஒரு கிறிஸ்துவ பையனுக்கு திருமணம் செய்யப் பட்டுள்ளது. பெட்டி எண்: 2338.

* சோழிய வெள்ளாளர், வகுப்பைச் சேர்ந்த 28/5'3"/ சிவப்பு நிறமுள்ள வேலை பார்க்கும் எம்.ஏ., பட்டதாரி பெண்ணிற்கு, அதே வகுப்பில், நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இன்ஜினியர்/பி.ஏ. அல்லது இப் படிப்புக்கு தகுதியான மாப்பிள்ளை தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2339.

* பெண்ணுக்கு வயது 23, படிப்பு பி.ஏ., உயரம் 5 அடி நல்ல நிறம், அனுஷ நட்சத்திரம், பெண்ணின் தாய் பிராமின். தகப்பனார் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்தவர். இருவரும் உத்தியோகத்தில் இருப்பவர்கள். நல்ல கல்வி அறிவும், நிரந்தர உத்தியோகமும் சைவப் பழக்கமும் உள்ள பிள்ளை வகுப்பாரிடமிருந்து பதில் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. வரனின் வயது 30—க்குள் இருந்தால் நல்லது. சிறந்த முறையில் திருமணம் செய்து வைக்கப்படும். பெட்டி எண்: 2340.

* வடகலை, பிராமணர், தெலுங்கு வைஷ்ணவர், பாரத்வாஜ கோத்திரம், வயது 23, ரேவதி நட்சத்திரம், உயரம் 156 செ.மீ., D. E. (Diploma in Electronic) பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பிலோ, அல்லது ஐயங்கார் பிரிவிலோ நல்ல தனியார்/அரசு பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2341.

* தேவர் அகமுடையார் 37 வயது, பி.ஏ. 5'4" அரசுப் பணியிலுள்ள அழகிய நற்பண்புகள் கொண்ட பெண்ணுக்கு வேலையிலுள்ள அல்லது வசதியுடைய நற்குணமுள்ள 42 வயதுக்குட்பட்ட அகமுடையார் அல்லது முக்குலத்தோர் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2342.

* அழகு, உயரம், சிகப்பு — இந்து ரெட்டியார், 19 வயது, படிப்பு இல்லாத, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு பரந்த மனமுள்ள 28—30க்குள் வரன் தேவை. பிற இனமும் சம்மதம். சுமாரான வேலை, சிறு வியாபாரி விண்ணப்பிக்கலாம். திருமணம் சுமாராக உடன் செய்விக்கப்படும். பெட்டி எண்: 2343.

* திருவோணம் நட்சத்திரம், 28 வயது நிரம்பிய தமிழ் (சாம்பார்) யாதவ வகுப்பைச் சேர்ந்த பி.ஏ., படித்த சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த படித்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2344.

* கவரை நாயுடு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, 27 வயது, சித்திரை நட்சத்திரம், பி.யு.சி. படித்த, திருச்சியில் மத்திய சர்க்கார் வேலையில் இருக்கும் குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, திருச்சி அல்லது அருகில் உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. படிப்பு, வேலை மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2345.

* தெலுங்கு பிராமணாள் (தமிழ் சம்பிரதாயம்) கௌசிக வர்க்கம், பௌருகுச்ச கோத்திரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், 3 ஆம் பாதம், பெண் பி.ஏ., தேர்ச்சி பெற்று தனியார் கம்பெனியில் வேலை, எம்.ஏ., பண்ணிக் கொண்டு இருக்கிறாள். உயரம் 4'9" மாநிறம். தகுந்த வரன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 2346.

* ஐயர், வடமான், பாரத்வாஜ கோத்திரம், கிருத்திகை, 27 வயதான, வேலையில் இல்லாத, குடும்பப்பாங்கான, பட்டதாரிப் பெண்ணிற்கு மத்திய/மாநில அரசு/ நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 2347.

* சைவ பிள்ளைமார் நடுத்தரக் குடும்பம், M.A., B.Ed., C.Lib., படித்துள்ள 27 வயது, அழகிய பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பில் அரசு/தனியார்/சுய தொழில் பணியாற்றும் பட்டதாரி வரன் தேவை. குடும்ப விவரம் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2348.

* வடமான், ஐயர், கௌசிக கோத்திரம், ரோஹிணி, வயது 34, உயரம் 5'2" பதினோராம் வகுப்பு படித்துள்ள அழகான நல்ல குடும்பப் பெண்ணிற்கு நிரந்தர உத்தியோகத்தில் உள்ள 35 முதல் 40 வயதுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 2349.

* நல்ல தோற்றமுள்ள ஐயர் பெண் 30/164/அஸ்வதி/பட்டதாரி/ஸ்டெனோ 1,100/— தனியார் துறை. பிரஹசரணம்/கௌண்டன்ய/மதுரை பெண்ணிற்கு, வரதட்சணை, சீர் வரிசை எதிர்

பார்க்காத. 33—37 வயதுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். உடனடி எளிய திருமணம். பெட்டி எண்: 2350.

* 37 வயது நிரம்பிய, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பாஸ் செய்த படித்த வேலையில்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு. நல்ல அரசாங்க உத்தியோகம் அல்லது நிரந்தர கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. வயது 40 முதல் 45க்குள் இருக்க வேண்டும். தாரமிழந்தோரும், விவாகரத்துப் பெற்றோரும் எழுதலாம். உடனே திருமணம் நடத்தப்படும். பெட்டி எண்: 2351.

* கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், உத்திராடம் (முதல் பாதம்), 23 வயது, 163 செ.மீ., உயரம், மாநிறம், எம்.ஏ., தனியார் துறையில் டில்லியில் ரூ. 2000 சம்பாதிக்கும் பெண்ணுக்கு ஆபிசர், இன்ஜினியர், ஆடிட்டர் வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. (இடது கண்ணில் 5 வயதில் அடிபட்டு, குணமாகி, கண்ணாடி இல்லாத பெண்) பெட்டி எண்: 2352.

* Vadama Iyer - parents - Bharadwaja seeks alliance from suitable bachelor youth for graduate daughter*Swathi 34/165/2500 Central Government Madras. Correspond S.H. Krishnan B5 Paper. Mill Colony Erode - 638 010

* Alliance invited for Sankriti Avittam, Tamil Iyer good looking educated affectionate and homely Bank employed 32/5' who is widowed within a year of marriage having a pretty little daughter two years. Should be well settled and having clear habits. Reply to Box No.2353

* Wanted Iyer bachelor, Engineers, CA's, Bank Officers, Company Executives. For fair good looking, Bharadwaja, Iyer Girl, P.G., knowing Veena, Computer-science, tailoring, painting, 34/153, Mrigaseersham. Phone 412211 to Box No.2354

* Matrimonial correspondence invited for Keralite, graduate employed Iyer Girl, Vathima, 34 yrs., 5'1", very fair, from educated well placed Iyer grooms. Reply with horoscope to Box No.2355

* Wanted alliance for Smartha, Vadamal Athreya, graduate Girl 23/5'4" medium complexion, Punerpusam III padam. Well trained in domestic activities from well employed persons/professionals. Write to Box No.2356



* Wantea Hindu Nadar bridegroom — Doctor, Engineer, Executive preferably settled in Delhi/Bangalore for smart Hindu Nadar Medical Girl, 22/165 doing house surgeon in Delhi. To Box No.2357

* Wanted kind, broadminded, Post Graduate bridegroom for fluent English speaking PUC, 33, earning 600/- orphan, poor, Mudaliar Girl with decent reputation. Simple registered marriage to Box No.2358

* Alliance invited from bridegrooms for Vadamal, Vadoola, fair goodlooking Girl B.Sc., B.Ed., Convent educated, 27 years, Uthiradam. Knows music and dance. Her sister handicapped. Apply to Box No.2359

* Bridegroom for Vadama Girl 21/4'10" Sankriti Gothram B.Com first class costing inter, doing CA also only daughter of a Cost Accountant owning house. To Box No.2360

* Alliance for Vadamal Iyer Girl 33 yrs., 5' Pourutsav Gothram, Bharani, B.Com., to Box No.2361

* Alliance invited for Vadagalai Iyengar Haritha Gothram Girl, graduate English typing higher pass, age thirty-four, star Barani, working in Tanjore as Typist Private Company. Send horoscope and family details, to Box No.2362

* Alliance invited for Telugu Velnadu Brahmin Koundinya fair B.Sc., Girl 25/160 Uthirattadhi. Central Government Service at Madras. Sub sects no bar. Reply with horoscope and details to Box No.2363

* Wanted Brahacharnam well placed graduate/Post graduate/professionally qualified fair Boy for Girl Pooram Shadamarshana B.Sc./29/158/1650 fair beautiful employed Railway Tiruchi. Well accomplished, domestically well trained. Contact Box No.2364

* Alliance invited from non-Athreya bridegrooms Vadagalai or Thengalai for fair Girl Uthirattadhi star, 32/155/2000 B.Sc., M.Ed., B.T. Assistant Job Permanent, Government High School, transferable job. Contact Box No.2365

* Alliance invited from non-Kashyap Marati speaking Desistha Brahmin graduate well settled bridegroom for good looking bride 30/155 III(BA) domestically trained and settled in Madras. Reply to Box No.2366

* தெலுங்கு பிராமண பிரிவைச் சேர்ந்த நல்ல அழகும், ஆரோக்கியமும் உள்ள அரசு வங்கியில் ஸ்ரொர்க்காக பணிபுரியும் 28 வயதுள்ள பெண்ணுக்கு பணியில் உள்ள நல்ல குணமுள்ள அதே பிரிவைச் சேர்ந்த 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. பெண் சிறு வயதிலேயே கணவனை இழந்தவள். பெட்டி எண்: 2367.

* மழநாட்டு பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், தமிழ் ஐயர், 23 வயது, 5'3" உயரம், படிப்பு (பி.ஈ. எலெக்ட்ரானிக்ஸ்), அழகு, வசதி, குடும்பப்பாங்குடன் கூடிய பெண்ணுக்கு. தகுந்த படிப்பும், உத்தியோகமும், செல்வாக்கும் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 2368.

* சௌராஷ்ட்ரா, 26 வயது, செவ்வாய் தோஷம், பட்டதாரி, மாநில அரசில் நிரந்தர வேலை, சம்பளம் ரூ. 2000/—. அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த என்ஜினியர், தண்ணீர் வாரியம், பாங்க், கல்லூரி, எல்.ஐ.சி., வேளாண்மை அலுவலர், நடுநிலைப் பள்ளியில் பட்டதாரி வேலையிலிருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகுக. பெட்டி எண்: 2369.

* பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஸ்மார்த்தாள் ஆயில்யம் 3ஆம் பாதம், 26 வயது, 163 செ.மீ., உயரம் பி.காம்., படித்த சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு சென்னையில் நிரந்தர உத்தியோகமுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2370.

* ஹரித கோத்திரம், வடமாள், பரணி, பி.ஏ., டைப்ரைட்டிங் & ஷார்ட்ஹாண்ட்ஹையர், 25வயது, 5'1". சென்னையில் தனியார் துறையில், மாதம் ரூ. 750 பெண்ணிற்கு அரசாங்க, தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2371.

* 33 வயது, 4'11'', பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, கன்னட மாத்வர் இனத்தைச் சேர்ந்த, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ஆங்கில டைப், ஹிந்தி எம்.ஏ., பட்டம் பெற்ற மாதம் ரூ.700/— வாங்கும் பள்ளி கிளார்க். அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, நிரந்தர அரசாங்கம், மற்றும் தனியார் வேலையிலுள்ள சுமார் 35—40 வயதுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2372.

* எம்.ஏ., எம்.பில்., பி.எட்., ஆங்கிலம் (முதல் வகுப்பு) படித்து மேல்நிலைப் பள்ளியில் ஆசிரியப் பணியில் ரூ.1800/— சம்பளம் பெறும் 30வயது பட்டினவர் வகுப்பைச் சேர்ந்த, மிகவும் பண்பட்ட குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண்ணுக்கு, பட்டினவர், பரதவர், பர்வத ராஜகுலம் அல்லது பிற்பட்ட வகுப்புத் தரத்துக்குக் குறையாத வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2373.

* Wanted suitable bridegroom below 35 years Bank or Government employed for a non-Brahmin divorcee Girl 28 years, B.A., employed as Superintendent of School. Sub-sect no bar. Divorcee Boys may also apply to Box No.2374

* பம்பாயில் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் மாதம் ரூ. 2500க்கு மேல் சம்பாதிக்கும், அழகிய தோற்றமுடைய 30 வயது, 5.1 உயரம் கௌண்டன்ய கோத்திரம், வடமான், தஞ்சாவூர் பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலிருக்கும் சுமார் 35 வயது பட்டதாரி மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: R. NAGANATHAN, 10, Dev Mangal Co-op Society, DOMBIVLI (EAST) Dist: THANE, Pincode — 421 201.

* மத்திய அரசாங்க உத்தியோகத்தில் இருக்கும் 29 வயது பலிஜா நாயுடு வகுப்பைச் சேர்ந்த மணப்பெண்ணுக்குவரன் தேவை. உயரம் 5'3'' சென்னை நகரத்தில் வேலை பார்ப்பவர், மத்திய அரசாங்கம்/பாங்க்/பப்ளிக் செக்டர் இடங்களில் வேலை பார்க்கும் வரனாக இருந்தால் நலம். முழு விவரங்களும் முதல் கடிதத்தில் இருந்தால் நலம். பெட்டி எண்: 2375.

* காசியபம், வடமான், ஸ்மார்த்தான், பிராமணாள், உத்திரம்—4, எஸ். எஸ். எல். சி., சிவப்பு நிறம், 5'2'' உயரம், பிறந்த தேதி 26.4.1953. சென்னையில் தனியார் துறையில் மாதச் சம்பளம் ரூ. 500/- உள்ள மணமகளுக்கு, அரசாங்கம், அல்லது தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 2376.

* சென்னை தலைமைச் செயலகத்தில் உதவி பிரிவு அலுவலராகப் பணிபுரியும் பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், 35 வயதுள்ள 5'4'' உயரமுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 2377.

* Tanjore Vadamal Srivatsa 28 years fair complexioned Kattai fourth padam graduate typewriting lower 156 cms, unemployed home loving Girl. Decent marriage. Only Boys in Bank/Govt/Reputed concern need apply. Subsects acceptable. Contact Box No.2378

‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡

மணமகள் — மணமகன் தேவை

‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡ ‡

* சத்துணவு ஆசிரியை, 29 வயது, உருது, முஸ்லிம் ஏழை மணப் பெண்ணிற்கு, வரதட்சிணை எதிர்பார்க்காத பரந்த மனப்பான்மையான முஸ்லிம் மணமகன் தேவை. பெண்ணின் சகோதரர், வயது 33, நிரந்தர வேலையில்லை. பெண் கொடுத்து பெண் எடுக்கவும், அல்லது வீட்டு மாப்பிள்ளையாக வரவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3030.

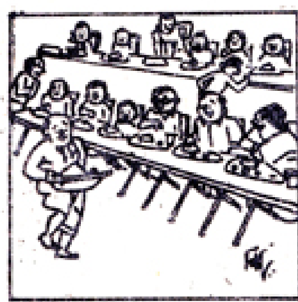
* இந்து சோழிய வெள்ளாளர் 30/5/எஸ்.எஸ்.எல்.சி., திருவாதிரை, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கும் அவரது சகோதரர் 36/5'6''/பி.ஈ., BHEL/ 2900 வருமானமுடையவர்க்கும் அதே இனத்தில் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3031.

* செங்குந்த முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த மத்திய அரசில் மின் துறை உதவிப் பொறியாளராக வேலை பார்க்கும் 30 வயது ஆன மணமகளுக்கு அழகும் வசதியும் உள்ள மணமகன் தேவை. அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த ஆசிரியை வேலை பார்க்கும் 21 வயது ஆன பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 3032.

* செவ்வாய் தோஷமுள்ள, பி.எஸ்.சி.,/33 வயது/3500/5'6'' வரனுக்கும், பி.எஸ்.சி., பி.எட்., 29/5'3'' பெண்ணிற்கும், கோவையைச் சேர்ந்த கைகோளர் ஜாதியில் அரசு வேலையிலுள்ள மணமகன்/மணமகள் பெற்றோர் ஜாதகம், பயோ—டேடாவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 3033.

* ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டன்ய கோத்திரம், புனர்பூசம், பி.ஏ., பி.எட்., 36/155 சிவப்பான பெண் மற்றும் பட்டதாரி சகோதரர்கள் பூராடம், 39/160, வியாபாரம், பூசம், 31/160, BHEL ரூ.2000 இவர்களுக்கு நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண்: 3034.

* Alliance invited for Iyer Astasastram 40/156 c.m. Post graduate employed Girl and Boy B.Com 36/165 widower doing business. Subsect no bar. Reply to Box No.3035



XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் சார்பாகப் பரதன் அச்சகத்தில் ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்: வி. முரளி. துணை ஆசிரியர்: மஞ்சுளா ரமேஷ்.
நிர்வாகக் காரியாலயம், ரேஸ்கோர்ஸ் சாலை, கிண்டி-600 032. போன்: 431543, 434157, 434145.
ஆண்டுச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 60/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 140/-; விமானத் தபால் ரூ. 300/-.
ஆறு மாதச் சந்தா — உள்நாடு: ரூ. 30/-; வெளிநாடு: கப்பல் தபால் ரூ. 70/-; விமானத் தபால் ரூ. 150/-.

தீபாவளி

உள்ளம் மகிழ வருவது.
பாம்பே டையிங்.
யாவரும் உவந்து அணிவது.



பட்டாசுகள், மத்தாப்புக்கள், வேடிக்கைகள்-வானமெங்கும் அள்ளி இறைத்திடும் புதுப்புது டிசைன்கள். அவைகள், உங்கள் ஆடைகளிலும் பிரதிபலிக்கட்டும் பாம்பே டையிங் துணி ரகங்களால்.

ஷர்ட்டிங்குகள், சூட்டிங்குகள், டிரெஸ் மெட்டீரியல்கள், சாரிகள், லுங்கிகள், வேஷ்டிகள், டவல்கள், டேபிள் லினன்கள், படுக்கை விரிப்புகள், ஃபர்னிஷிங்குகள்

மேலும்

விவால்டி
ஷர்ட்ஸ்

* மில் நிர்ணயித்த விலை
* தரத்திற்கு உத்தரவாதம்



தமிழ்நாடு, கேரளா, மற்றும் பாண்டிச்சேரியில் உள்ள எங்களுடைய 115க்கும் மேற்பட்ட ஷோரூம்களிலும், 750க்கும் மேற்பட்ட அங்கீகாரம் பெற்ற டீலர்களிடமும் கிடைக்கும்.

Marketed by
சிவ்ராம்ஸ் அசோஸியேட்ஸ்
சிவ் சேல்ஸ்
கோயம்புத்தூர் - 11 சென்னை - 17
Bankers: The Federal Bank Ltd.

பாம்பே டையிங்





• ராமச்சந்திர சாஸ்திரிகள், ராஜமார்த்தாண்ட சாஸ்திரிகள்.

(5 — ஆம் பக்கத் தொடர்ச்சி.)

சாதினியாகவும் விளங்குகிறாள் இந்த லட்சுமி. அரூபலட்சுமி சொரூப லட்சுமியாகிறாள்.

இப்படி அன்னையைச் சுற்றிப் புராணக் கதைகளும், வரலாற்று நிகழ்வுகளும், இன்றைக்கும் நடக்கின்ற அற்புதங்களும் நிறையவே இருக்கின்றன.

கோயிலில் மகாமேருவையும், யாக மண்டபத்தையும் ஸ்ரீ காமகோடி ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகள் நிறுவி இருக்கிறார்கள்.

எப்போதும் அம்மனின் நாமம் நெஞ்சிலும், காதிலும் ஒலிக்கும்படியாக பாடல்களைக் கோயில்களில் ஒலிபரப்பிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். இதுவும் சுவாமிகளின் உத்தரவுதானாம்.

அம்பாளின் சந்நிதியே காயத்ரீயின் அக்ஷரங்களை அனுசரித்து இருபத்து நான்கு தூண்களைக் கொண்ட காயத்ரீ மண்டபத்தில் அமைந்துள்ளது. அதே போல உற்சவ விக்ரஹத்திலும், ஒருபுறம் ஸ்ரீ லக்ஷ்மி தேவியும் மறுபுறம் வாக்தேவியும் கவரி வீச ஜகந்நாயகியாகக் காட்சி தருகிறாள் அன்னை காமாட்சி.

மூலஸ்தானத்தில் அன்னையின் முன்பு ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் பிரதிஷ்டை செய்த ஸ்ரீசக்ரம் அமைந்திருக்கிறது. ஸ்ரீ காமாட்சி கோயிலில் அர்ச்சனைகள் அனைத்தும் ஸ்ரீ சக்ரத்திற்கே செய்யப்படுகிறது.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

படங்கள்: யோகா.

• ஸ்ரீ லக்ஷ்மி, ஸ்ரீ வாக்தேவி சூழ உற்சவர் ஸ்ரீ காமாட்சி

இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

பொருள்: வேர்க்கடலை

கடைசித் தேதி: 15.10.89.

சமையல் கூப்பன்

.... என்று தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கொலுவுக்கு நாமே செய்யலாமே —

பொம்மைகள்

ஸ்பான்ஞ் பொம்மை

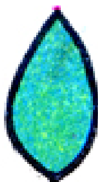


தேவையான பொருட்கள்:

குழந்தைகள் விளையாடும் பொம்மை — 1,
ஸ்பான்ஞ் — ½ மீட்டர் (டார்க் கலர்),
சம்கி — 5 கிராம் (கோல்ட் கலர்),
சிறிய மணி — 5 கிராம் (கோல்ட் கலர்),
தைக்கும் நூல் — ஸ்பான்ஞ் கலர் நூல் கொஞ்சம்,
மெல்லிய ஊசி.

செய்முறை:

முதலில் ஸ்பாஞ்ச் திலகம் வடிவத்தில் 14 துண்டுகள் வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அதன் நீளம் பொம்மையின் இடுப்பிலிருந்து கால் வரை இருக்க வேண்டும்.





ஒவ்வொரு துண்டையும் படத்தில் காட்டியுள்ளபடி ஊசி நூல் கொண்டு இணைக்க வேண்டும். தைத்த இடத்தில் சம்கியும், மணியும் சேர்த்துத் தைக்க வேண்டும். பின் இரண்டாக மடித்து மேல் ஓரத்திலும், கீழ் ஓரத்திலும் ஊசி நூல் கொண்டு சம்கி, மணி கொண்டு தைக்க வேண்டும். இது தாமரை பூ போன்று வரும். அதை பொம்மையின் இடுப்பில் கோர்த்துக் கட்ட வேண்டும். பின் மீதியிருக்கும் ஸ்பான்சில் சட்டையைப் போன்று கத்தரித்து அதை பொம்மையின் கழுத்தில் மாட்டித் தைக்க வேண்டும். கழுத்திலும், கையிலும் சம்கி வைத்துத் தைக்க வேண்டும். தலையில் குல்லாயும் தைக்கலாம்.

ஸ்பான்ஞ் பொம்மை

(மற்றொரு வகை)

தேவையான பொருட்கள்:

செவ்வக வடிவ ஸ்பான்ஞ்ச் — 1,
ரப்பர் பேண்டுகள் — 5,
கறுப்பு கலர் ஸ்டிக்கர் பொட்டு — 2,
சம்கி கொஞ்சம்.

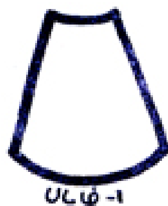
செய்முறை:

ஸ்பான்சில் 3இல் ஒரு பங்கிற்கு ரப்பர் பேண்ட் போட்டால் பொம்மைக்குத் தலை ரெடி. பின்பு காதுக்கு 2 ரப்பர் பேண்ட் போடவும். அதே மாதிரி கீழ்ப்பக்கம் இரண்டு ரப்பர் பேண்ட் போட்டால் கால் ரெடி. கருப்புப் பொட்டை கண்ணிற்கு வைத்து சமிக்கி கொண்டு குண்டூசியில் குத்தி அழகாக அலங்கரிக்கவும். பொம்மை ரெடி.

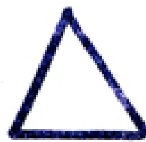


அட்டை பொம்மை





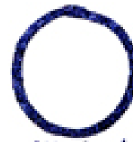
படம் -1



படம் -2



படம் -3



படம் -4



படம் -5.

தேவையான பொருட்கள்:

சார்ட் பேப்பர், பாலீஷ் பேப்பர் அல்லது வெல்வெட் பேப்பர், லேஸ், சமிக்கி, ஒட்டுவதற்குப் பசை, தென்னங்குச்சி.

செய்முறை:

கோன் வடிவில் (படம் 1)ல் உள்ளபடி சார்ட் பேப்பரில் வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதன் மேல் வெல்வெட் பேப்பர் ஒட்டி பிறகு வெட்டவும். அப்பொழுதுதான் சரியாகக் கோணல் இல்லாமல் இருக்கும். (படம் 2)இல் உள்ளபடி முக்கோணமாக இரண்டு சார்ட் பேப்பரில் வெட்டி வெல்வெட் பேப்பர் ஒட்டித் தயாரிக்கவும். இதுதான் கை. (படம் 3)இல் உள்ளபடி செவ்வக வடிவில் வெட்டி அதை வட்டமாக உருட்டி ஒட்டவும். (படம் 4)ல் உள்ளபடி வட்டமாக சார்ட் பேப்பர் வெட்டி செவ்வக வடிவில் வெட்டி தயாரித்ததில் ஒரு பக்கம் ஒட்டினால் முகம் ரெடி. கோன் வடிவில் தயார் செய்து இருப்பதை இரண்டு முனையையும் ஒன்றாக ஒட்டி பாவாடை போல் செய்யவும். பாவாடை, கை இரண்டிற்கும் லேஸ், சமிக்கி கொண்டு அலங்காரம் செய்யவும். தலையில் செவ்வக வடிவில் தயார் செய்த பகுதியில் தென்னங்குச்சி இரண்டு மூன்று சொருகி பாவாடையின் மேல் பகுதியில் உள்ள ஓட்டையில் நுழைக்கவும். (படம் 4)இல் உள்ளபடி இன்னொரு வட்டம் வெட்டி வெல்வெட் பேப்பர் ஒட்டி சமிக்கி கொண்டு அலங்காரம் செய்து தொப்பி ஒட்டவும். தொப்பிக்கு வட்டத்தில் ஒரு பக்கம் (படம்5)ன்படி வெட்டி இரண்டு முனையையும் சிறிது உள்நோக்கி இழுத்து ஒட்டினால் கோன் போன்று அழகாக இருக்கும். பிறகு பொம்மைக்குக் கண், மூக்கு, வாய் இவற்றை ஸ்கெச் பென்னால் வரைந்தால் அழகாக பொம்மை தயார்.

— கே. சௌம்யலக்ஷ்மி.

பின் நோக்கினால் பெரும் லாபம்!

கிஸான் மற்றும் டிப்பீஸ் ஜாம், சாஸ் மற்றும் ஸ்குவாஷ் பாட்டில்களின் பின்புறம் பொருத்தப்பட்ட லேபில்களால்

ரூ 10/- மிச்சம்!

500g. கிஸான் அல்லது டிப்பீ'ஸ் ஜாம், சாஸ் அல்லது ஸ்குவாஷ் பாட்டிலின் பின் பக்கத்தில் ஒரு 'இரட்டை லேபிளை'க் காண்பீர்கள். இந்த 'இரட்டை லேபிள்' கிஸானின் புதிய ஒன்பது ஒப்பற்ற விதங்களில் விற்பனையாகும் பிஸ்கட்டுகளின் மீது ரூ. 10/- மிச்சப்படுத்துவது எப்படி என்பது பற்றித் தெளிவாக எடுத்துக் கூறுகிறது. தரத்தில் முன்னணியில் நிற்கும் கிஸான் பிஸ்கட்டுகளை (இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த 'மிட்செல்'லின் வழி முறையைக் கையாண்டு தயாரிக்கப்படுபவை இவை) செலவை மிச்சப் படுத்திக் கொண்டே சுவைத்து மகிழ்ந்திட இதுதான் வாய்ப்பு! இன்றே பின் நோக்குங்கள்! வாய்ப்பைப் பெற முன் எய்துங்கள்!



முந்துங்கள் !

Kissan Dipy's

*''இரட்டை லேபிளின்'' அடிப்பாகத்தை ஒரு பேப்பரில் ஒட்டி, தபால் கவரில் அதைக் கீழ்க்காணும் விலாசத்திற்கு அனுப்பவும்: கிஸான் புராடக்ட்ஸ் லிட்., ஓல்டு மதராஸ் சாலை, பெங்களூர்-560 016.

Visesh/KPL/8937 Tam

"நடப்பது நடந்தே தீரும் தம்பி!
நம் கையில் என்ன இருக்கிறது?"





"ஆனாலும் தலைவிதியை மட்டும் நம்பி
இருக்க முடியுமா என்ன?
பெரிதோ சிறிதோ உங்கள் விலைமதிப்புள்ள
பொருட்களுக்கு தீங்கு நேரும் போது அதற்கு
ஈடாக ரொக்க பணமளிக்க நாங்கள்
இருக்கிறோம். நாங்கள்தான்–
ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ்."

வெள்ளத்தால் ஆகும் பாதிப்பையோ திருட்டு கொள்ளையையோ நாம் தடுக்க முடியாது. ஆனால் நம்மிடம் ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிஸி இருந்தால், ஈடாக ரொக்கப் பணத்தைப் பெற்று இத்தீங்கிலிருந்து ஏற்படும் சேதத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்பொரேஷன் ஆஃப் இந்தியா (ஜி ஐ ஸி)

கிராமப்புற நன்மைக்கென இவர்களின் 20க்கும் மேற்பட்ட பாலிஸிகள் இவற்றை மிகக் குறைந்த பிரீமியத்தில் பெறலாம். உங்கள் விலைமதிப்புள்ள எல்லா பொருட்களையும் சிறிதோ, பெரிதோ முழுக்க இழந்து விடாமல் பாதுகாக்கலாம். அவை உங்கள் வாழ்க்கைத் தொழிலான பண்ணைக் கால்நடைகள், கடைகண்ணி அல்லது கோழிப்பண்ணை ஆகட்டும் அல்லது உங்கள் சொத்து, வீடு, பம்ப்செட், சைக்கிளாகட்டும், உங்களுக்கு எதிர்பாராத நஷ்டம் வரும்பொழுது அந்நஷ்டத்திற்கு பரிகாரம் பெற்று புது ஜீவனத்தைத் தொடங்குங்கள்.

ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸை உங்கள் நலன் நாடுபவராக கருதுவீர்.

முழு விவரங்கள் மற்றும் இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிஸி எடுப்பதற்கு எங்கள் நான்கு துணை கம்பெனியின் ஏதாவதொரு உள்ளூர் கிளையை நாடி ரொக்க பாதுகாப்பைப் பெறுவீர்! வளமான வருங்காலத்தை உருவாக்குவீர்!



ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ்
கார்பொரேஷன் ஆஃப் இந்தியா

ஜெனரல் இன்ஷ்யூரன்ஸ்

கேடு வந்த போதே எங்கள் நினைவு வரும் அங்கே





நேஷனல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்



தி நியூ இந்தியா அஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்



தி ஓரியண்டல் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்



யுனைடெட் இந்தியா இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்

நார் பொம்மை



தேவையான பொருட்கள்:

வெள்ளை சணல் நார் — 50 துண்டுகள்,
ஊதா சணல் நார் — 20 துண்டுகள்,
பச்சை சணல் நார் — 10 துண்டுகள்,
பஞ்சு சிறிய கோலி குண்டு அளவு.

செய்முறை:

வெள்ளை சணல் நாரை உருண்டையாக உருட்டின பஞ்சின் மீது வைத்து ஒரு கயிற்றில் கட்ட வேண்டும். அதற்கு மேல் ஊதா வர்ண நாரை தலையில் வைத்து இரு பக்கமும், தனித் தனியாக தைத்து விட்டால், தலைமயிரும் ஜடை போன்று ஆகி விடும். பச்சை துண்டுகளை கழுத்திலிருந்து கட்டி விட்டால் உடை மாதிரி இருக்கும். இப்பொழுது பஞ்சு உருண்டையுள்ள பாகம் முகம் மாதிரி இருக்கும். இதில் கறுப்பு வண்ணத்தைக்கும் நூல் கொண்டு கண் போன்று இரண்டு தையல் போட்டு விட்டு, சிகப்பு நூலால் உதடு போன்று ஒரு தையல் போட வேண்டும். இதைக் கழுத்தில் மெல்லிய கருப்பு நூல் கொண்டு காரில் தொங்க விடலாம். வீடுகள் நவராத்திரி கொலுவில் மேலிருந்து தேவதைகள் போன்று தொங்க விடலாம். மிகவும் எளிதாக சீக்கிரம் செய்து விடலாம்.

தடைகளைத் தாண்டி

முன்னேறுங்கள்

நம்மிடம் ஒருவர் ஆங்கிலத்தில் பேசினால் நாமும் அவர்களிடம் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச வேண்டும் என்று விரும்புகிறோம். ஆனால் ஒரு சிலர் ஆங்கிலத்தில் பேசத்தயங்குகிறார்கள்.

இத்தயக்கம் ஏன் ஏற்படுகிறது?

உதாரணமாக நாம் ஒரு விளையாட்டுப் போட்டியில் பங்கு பெற விரும்புகிறோம். அப் போட்டியில் வெற்றிபெற வேண்டுமெனில், அவ்விளையாட்டில் நாம் பயிற்சி பெற்றிருப்பது அவசியமல்லவா?

அதுபோலவே நாம் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச முறையான பயிற்சி முறை அவசியமாகிறது. போதிய பயிற்சியின்மையினால் தான் நாம் ஆங்கிலத்தில் பேசினால் ஏதாவது தவறாகப் பேசி விடுவோமோ, என்ற தயக்கம் ஏற்படுகிறது.

ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேச வேண்டும், வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும், என்ற நமது விருப்பத்தை தயக்கம் என்ற முட்டுக் கட்டை தடை செய்கிறதென்றால், இத்தடையைத் தாண்டித்தான் ஆகவேண்டும். இத் தடையைத் தாண்டுவது மிகவும் எளிது.

உங்களிடமுள்ள இத் தயக்கத்தை முதலில் நீக்கி, நீங்கள் ஆங்கிலத்தில் சரளமாகப் பேசவும், இலக்கணப் பிழை ஏற்பட்டு விடுமோ என்று பயப்படாமல் கடிதங்கள் கட்டுரைகள் எழுதும் ஆற்றலை அடையவும், தமிழகத்தின் தலைசிறந்த கல்வி நிலையம் என்ற தனிப் புகழ் பெற்ற **விவேகானந்தா கல்வி நிலையத்தினர்** மிகச் சிறந்த முறையில் பயிற்சியளித்து வருகிறார்கள்.

வீட்டிலிருந்த படியே ஓய்வுநேரத்தில் தபால் மூலம் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். "நேர்முகப் பயிற்சியும் உண்டு"

இப்பயிற்சியில் சேர்ந்து பயன் பெற விரும்புவோர் கீழ்கண்ட முகவரியில் இன்றே தொடர்பு கொள்ளவும்.

விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்
த. பெ. எண். 4986
9, மேட்லிரோடு
தி. நகர்
சென்னை - 600 017.

NAGA

தேவையான பொருட்கள்:

சிறிய மணிகள்:
வெள்ளை மணி — 20 கிராம்,
கிளிப்பச்சை கலர் மணி — 10 கிராம்,
ரோஸ் கலர் மணி — 10 கிராம்,
கருத்த பச்சை கலர் மணி — 5 கிராம்,
வயலட் கலர் மணி — 5 கிராம்,
நீலம் கலர் மணி — 5 கிராம்,
கறுப்பு கலர் மணி — 5 கிராம்,
சிகப்பு கலர் மணி, மஞ்சள் மணி கொஞ்சம்,

திலகம் வடிவ மணி
நீலம் — 10 கிராம்,
வெள்ளை — 2 (தந்தம் போன்று)
மணி கோர்க்கும் நைலான் நூல், ஊசி
அடிப்பீடம் போன்று சிறிய சதுர அட்டை
உடம்பிற்கும், தும்பிக்கைக்கும், கை, கால், தலைக்கும் பஞ்சு,
மாலைகளுக்கு உள்ளே வைக்க குச்சிகள்,
பூணூலுக்கு தங்கக்கலர் நூல் கொஞ்சம்,
பெரிய பச்சை வண்ண மணி (பழம் போன்று)

செய்முறை:

முதலில் பீடத்திற்கு அட்டையின் மேல் பஞ்சு வைத்து, மேலே நமக்கு வேண்டிய நிறங்களில் மூன்று, மூன்று மணிகளாக ஃ இம்மாதிரி கோர்த்துக் கொண்டே வர வேண்டும். மெல்லிய நைலான் ஒயரில் வரிசையாக மூன்று மணிகளைக் கோர்த்து, கோர்த்த முதல் மணியில் மீண்டும் ஒயரை நுழைத்து இழுத்தால் இதுபோன்ற ஷேப் கிடைக்கும். அதே போல மீண்டும் மணிகளைக் கோர்த்து டிசைன் போட வேண்டியதுதான்.

பின்பு பஞ்சை பிள்ளையாரைப் போன்று வைத்து மேலே, மேலே மணியை நமக்கு வேண்டிய நிறங்களில் கோர்க்க வேண்டும். பீடத்தின் மேல் நீலம் திலகம் மணியைக் கொண்டு சிறிய மணை செய்து அதன் மேல் பிள்ளையார் ஒரு கால் மடக்கி, ஒரு கால் தொங்க விட்டுக் கொண்டிருப்பது போன்று செய்ய வேண்டும். மாலைக்கும், கைக்கும், காலுக்கும் குச்சி வைத்து, மேலே பஞ்சு வைத்து அதன் மேல் மணி கோர்க்க வேண்டும். தந்தத்திற்கு வெள்ளை திலகம் மணி, பூணூலுக்கு தங்க நிற நூல் போன்று செய்ய வேண்டும். இப்பொழுது பிள்ளையார் மணி பொம்மை ரெடி.



பிள்ளையார் மணி பொம்மை

போன்சாய் எலுமிச்சை மரம்



தேவையான பொருட்கள்:

அகலமான பீங்கான் கிண்ணம் — 1,
தக்கை (பீங்கான் கிண்ணத்தில் புதைக்கும் அளவிற்கு தெர்மகோல்,
சாடின் ரிப்பன் (பச்சை கலர்) — 1,
கம்பி — 100 கிராம்,
பச்சை, மஞ்சள், பிரவுன், சிகப்பு கலர் பெயிண்ட் கொஞ்சம், சைனா களிமண் கொஞ்சம்.

செய்முறை:

பீங்கான் கிண்ணத்தில் தக்கையைப் புதைக்க வேண்டும். அதில் கம்பியை 20'' நீளத்திற்கு 6 ஆக மடிக்க வேண்டும். கம்பியையும் சேர்த்து, கிண்ணத்தின் நடுவில் தக்கையில் குத்தி விட வேண்டும். 6'' நீளத்திற்கு சேர்த்தாற்போல் கட்டி விட்டுப் பின் மீதி உள்ள நீளத்திற்குத் தனித் தனியாக பிரித்து இலைகளைப் போன்று பரப்ப வேண்டும். கம்பியின் மேல் சைனா களிமண்ணை மரத்தின் அடிப்பாகத்திலும் மரத்தின் தண்டு பாகத்திலும் நன்றாக பிடித்து வைக்க வேண்டும். கிளையில் உள்ள கம்பியில் பச்சை ரிப்பனை நன்றாகச் சுருட்டி விட்டு, இலைகளுக்கு மெல்லிய கம்பிகள் அடியில் வைத்து மேலே ரிப்பனை எலுமிச்சை இலை வடிவத்தில் கத்தரித்து ஒட்ட வேண்டும். அவைகளை பச்சை நூல் கொண்டு கிளைகளில் கட்ட வேண்டும். சைனா களிமண்ணைக் கொண்டு சிறிய எலுமிச்சம் பழ சைஸில் 20 உருண்டைகள் செய்ய வேண்டும். அதில் சிலவற்றிற்கு பச்சை பெயிண்ட்டும், சிலவற்றிற்கு மஞ்சள் பெயிண்டும் அடித்து அதையும் கிளைகளில் கட்டி விட வேண்டும். மரத்தின் தண்டு பாகத்திற்கும், அடிப்பாகத்திற்கும் சிகப்பும், ப்ரௌனும் கலந்து மாற்றி, மாற்றி பெயிண்ட் செய்ய வேண்டும். தக்கையின் மீதும் பெயிண்ட் அடித்து விட வேண்டும். இப்போது போன்சாய் எலுமிச்சை மர பொம்மை மரம் தயார். இம்மாதிரி மாமரம், மாதுளைமரம், தென்னைமரம், வாழை மரம் எல்லாம் செய்யலாம்.

— ஆர். ராஜலக்ஷ்மி.

தேவையான பொருட்கள்:

பை போடும் ஸ்வஸ்திக் வயர் — 1 கண்டு,

(200 கிராம்),

சம்கி — 10 கிராம் (சிகப்பு பூ சம்கி),
ஒரு பெரிய மணி — (கழுத்தில் கட்ட),
ஒரு கயிறு.

செய்முறை:

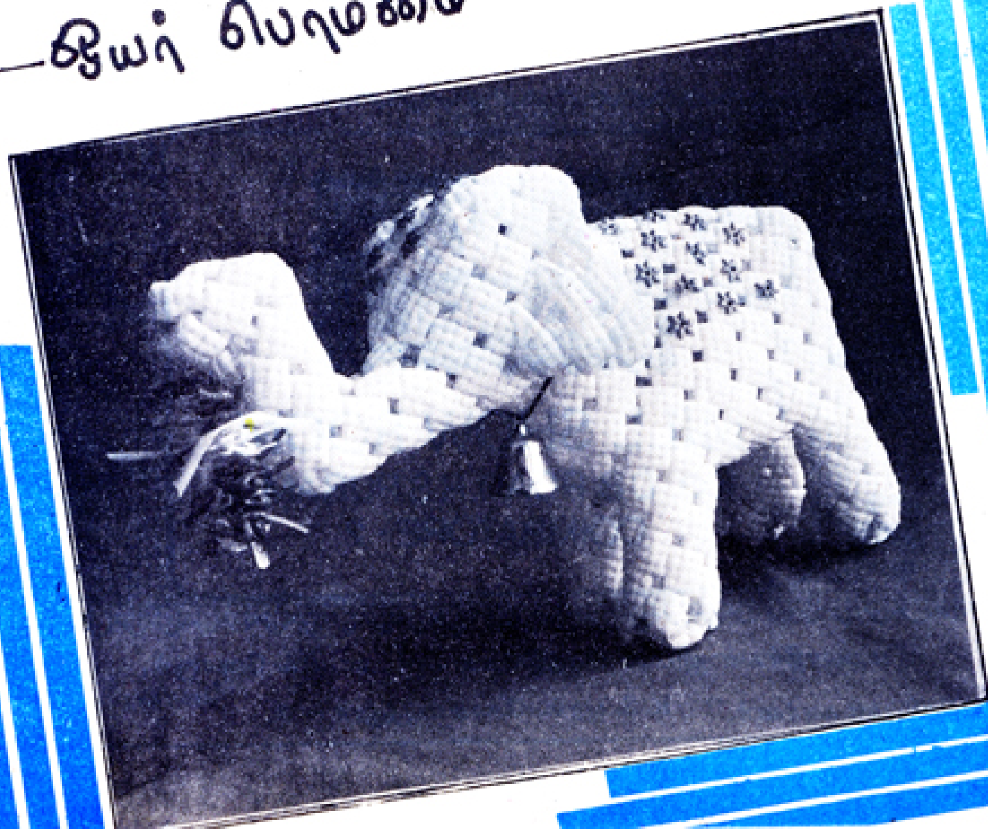
தலைக்கு 110'' வீதம் 20 துண்டுகள். உடம்பிற்கு 103'' வீதம் 20 துண்டுகள்.

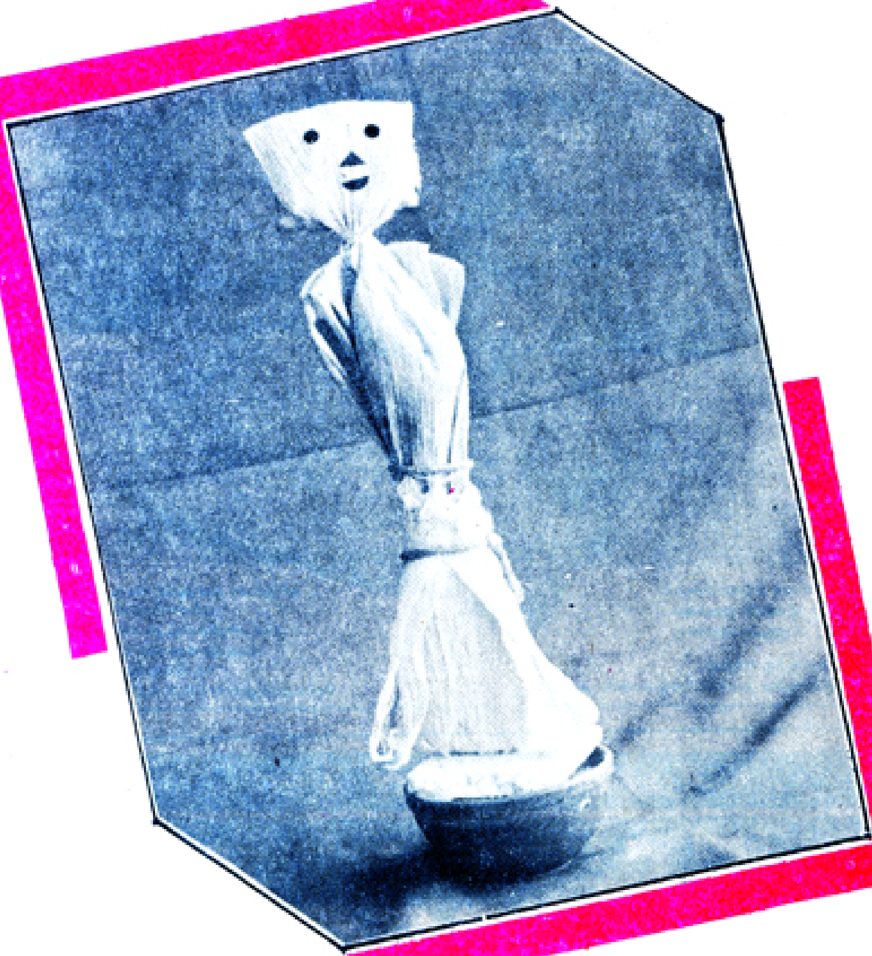
முதலில் தலையிலிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும். இதற்கு போடும் முடிக்கு பிஸ்கட் பேட்டர்ன் என்று பெயர். முதலில் நான்கு பூக்கள் தனித் தனியாகப் போட வேண்டும். பிறகு அவற்றை ஒன்றாக சேர்க்க வேண்டும். இப்படிச் சேர்க்கும் போது 4, 3, 2, 1 என்ற வரிசையில் பூக்கள் வரும். அதே போல் மறுபக்கமும் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இப்படிப் போட்டால் சதுரமாக வரும். இந்தச் சதுர வடிவில் ஒரு பக்கத்தில், இரண்டு மூலைகளிலும் இரண்டிரண்டு வயர் கொடுத்து மூலை திருப்பிக் கொள்ள வேண்டும். மூலை திருப்பிய வயரிலிருந்து இரண்டு பக்கமும் ஏழு பூக்கள் போட்டால் கழுத்துப் பகுதி கிடைக்கும். கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து இரண்டு பூ போட்டு விட்டு மூலை திருப்பினால் துதிக்கை வரும்.

உடம்பிற்கு, தலைபாகத்திற்கு போட்டது போலவே சதுரமாக போட்டுக் கொண்டு அதில் வரும் ஒன்றைப் பூவுடன் தலைபாகத்தில் வரும் ஒன்றைப் பூவை சேர்த்தால் உடல் கிடைக்கும். சேர்த்த இடத்திலிருந்து 5 பூக்கள் போட்டால் உடலின் நீளம் வரும். அந்த 5வது பூவின் இரண்டு மூலைகளிலும் இரண்டிரண்டு வயர் சேர்த்து மூலை திருப்பிக் கொள்ள வேண்டும். மூலை திருப்பிய இடத்திலிருந்து இரண்டு பக்கமும் ஒன்பது பூக்கள் போட்டு இணைத்தால் யானையின் வயிற்றுப் பாகம் வரும். பின் தும்பிக்கை போட்டது போலவே நான்கு கால்களும் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். காது, வால் இரண்டையும் தனித் தனியாய் போட்டுச் சேர்க்க வேண்டும். கழுத்தில் கயிறு போட்டு பெரிய மணி கட்ட வேண்டும். அம்பாரி போன்றும், நெற்றிப் பட்டம் போன்றும், முகத்திலும், முதுகிலும் சம்கிவைத்து தைக்க வேண்டும். தும்பிக்கையில் சிறிய மாலை செய்து கொடுத்தால், தும்பிக்கை தூக்கி வைத்திருப்பது போன்று அழகாக இருக்கும்.

— ஜி. கலாவதி.

ஒயர் பொம்மை





மக்காசோள பொம்மை

தேவையான பொருட்கள்:

ஒரு மக்கா சோளம்,
ஒரு ஈர்க்குச்சி (தென்னந் துடைப்பம்),
ஸ்டிக்கர் பொட்டு கருப்பு & சிகப்பு,
ஜிகினா கயிறு — ¼ மீட்டர்.

செய்முறை:

முதலில் மக்கா சோளத்தின் வெளிபுற இதழ்களை சேகரிக்க வேண்டும். முதலில் தலைபாகம் தயாரிக்க 4 அல்லது 5 இதழ்களை தலை போல் மடித்து ஈர்க்குச்சியில் கழுத்தின் பாகத்தில் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு சோளத்தின் மேலே "முடி" (ரோமம்) போல் உள்ள பாகத்தை முன்னும் பின்னும் இரண்டு பக்கமும் வைத்து உடம்பு தயாரித்து கீழ் பாகத்தில் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு பெரிய இதழ்களைப் பாதியாக வெட்டி இடுப்பிலிருந்து புடவை தயாரிக்க வேண்டும். இடுப்புக்கு "ஜிகினா" கயிறு கட்டிக் கொள்ளலாம். ஸ்டிக்கர் பொட்டில் கண் மூக்கு வைத்தால் பொம்மை ரெடி.

— எஸ். இலகம் மணி.

தெய்வ நம்பிக்கை குறைந்து போச்சு!

உண்ண உணவு

"எவ்வளவோ அருமையான ஸ்வீட், காரங்களைத் தயாரிக்கிறீர்களே, நவராத்திரிக்கு ஏதேனும் புதுமையான சமையல் வகைகள்ளச் சொல்லுங்களேன்."

என்றோம் கிராண்ட் ஸ்வீட்ஸ் அண்ட் ஸ்நேக்ஸ் உரிமையாளர் திரு. நடராஜனிடம்.

"நவராத்திரி என்பது பக்தியுடன் நமது கலாசார பண்பாட்டைப் போற்ற வேண்டிய ஒரு பண்டிகை. நாம் எல்லாத்துலேயும் புதுமை, புதுமைன்னு தேடற மாதிரி இதிலேயும் தேடக் கூடாது. சம்பிரதாயமாக எதைச் செய்யணுமோ அதைத்தான் செய்யணும்" என்றார் உறுதியாக.

"இன்னொண்ணு; நாம எந்த வேலையைச் செய்தாலும் முழு மனசோட, தெய்வ பக்தியோட செய்யணும். குறிப்பாக மற்றவர்களுக்கு உணவளிக்கும் இல்லத்தரசிகள் கடனே என்றோ, ஐயோ நேரமாகி விட்டதே என்றோ செய்யாமல் ஆத்மார்த்தமாக, சிரத்தையாக, தெய்வ நம்பிக்கையோட செய்யணும். அப்பத்தான் அவங்க செய்யற உணவு அற்புதமாக இருக்கும். நம்ம சமுதாயத்துக்கோ, தேசத்திற்கோ பல கஷ்டங்கள் வருதுன்னா, அதுக்குக் காரணமே நம்மிடையே தெய்வ நம்பிக்கை குறைந்து போனதுதான். தெய்வ நம்பிக்கை வளர்ந்தா மனம் பக்குவப்படும். மனம் பக்குவப்பட்டா எத்தனையோ பிரச்னைகள் குடும்பத்திலேயும் சரி, நாட்டிலேயும் சரி தீரும்" என்கிறார் நடராஜன்.

இவர் சொல்லும் சில சுவையான ஸ்வீட், கார வகைகளை முழு சிரத்தையோடு செய்து நவராத்திரி கொண்டாடலாமே!



* கிராண்ட் ஸ்வீட்ஸ் நடராஜன்

பொரிவிளங்காய் உருண்டை

அரிசி – 200 கிராம்,
கடலை பருப்பு – 100 கிராம்,
சிறு பருப்பு – 100 கிராம்,
வெல்லம் – 500 கிராம்,
ஏலக்காய் – 5 கிராம்,
சுக்கு – 5 கிராம்,

செய்முறை:

அரிசி, க. பருப்பு, சி. பருப்பு மூன்றையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்து அரைக்க வேண்டும். அதில் சுக்கு, ஏலக்காய்த் தூள்



ரயில் கட்டிடம், மில்க் கேக், பருப்புப் போளி.

போட வேண்டும். பிறகு வெல்லத்தை உருண்டைப்பதம் பாகு காய்ச்சி அந்த மாவில் கலந்து சூட்டுடன் சூடாக உருண்டை பிடித்து விட வேண்டும்.

வறு பயிறு

பச்சைப் பயிறு — 100 கிராம்,
கருப்பு உளுந்து — 100 கிராம்,
துவரை — 100 கிராம்,
காராமணி — 100 கிராம்,
கொண்டைக்கடலை — 100 கிராம்,
கொள்ளு — 100 கிராம்,
வறுத்த வேர்க்கடலை — 100 கிராம்,
கொப்பரை — ½,
உப்பு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள் — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

எல்லா தானியங்களையும் முதல் நாளே ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு மறுநாள் அதை எடுத்து தனித் தனியாக வறுத்து ஒரு பேஸினில் போட வேண்டும். பிறகு வறுத்த வேர்க்கடலை, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு முதலியவற்றைப் போட்டு கலக்க வேண்டும். பிறகு கொப்பரையைச் சீவி போட்டு கலக்க வேண்டும்.

முந்திரி கத்லி

தேவையான பொருட்கள்:

முந்திரி — ¼ கிலோ,
சர்க்கரை — ¼ கிலோ,
பால் — சிறிது

செய்முறை:

கால் கிலோ சர்க்கரையில் தண்ணீர் ஊற்றி கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அதில் சிறிது பாலை ஊற்றினால் சர்க்கரையிலுள்ள அழுக்கு பிரிந்து விடும். முந்திரியை காப்பிக் கொட்டை மிஷினில் அரைக்க வேண்டும். சர்க்கரை பாகு கம்பிப் பதம் வந்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து விட்டு அரைத்த முந்திரியை அதில் கொட்டி கிண்ட வேண்டும். தானே கெட்டியாகி விடும். பிறகு பெரிய பலகையில் போட்டு அதைத் திரட்டி சிறிது நேரம் கழித்து பீஸ் போட்டு வெட்டிக் கொள்ளவும்.

மில்க் கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

கோவா — 1½ கிலோ,
சர்க்கரை — 600 கிராம்,
திராட்சை — 50 கிராம்,
முந்திரி — 50 கிராம்,
ஏலக்காய்த் தூள் சிறிது.

வறுபயிறு, ரஸமலாய், பொரிவிளங்காய் உருண்டை.



செய்முறை:

1½ கிலோ கோவாவில் சர்க்கரை, முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய்த் தூள் ஆகிய வற்றைப் போட்டு அடுப்பிலேற்றிச் சூடாக இருக்கும்போதே கிண்ட வேண்டும். அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்து பதமாக வரும் போது தட்டில் கொட்டி ஒரு ½ மணி நேரம் கழித்து தனித் தனியாக வெட்டிக் கொள்ள லாம்.

சீப்புச் சீடை

தேவையான பொருட்கள்:

வறுத்த அரிசி மாவு — 1 படி.
உ. மாவு — 1 ஆழாக்கு.
ப. மாவு — 1 ஆழாக்கு.
வெண்ணெய் — 150 கிராம்.
உப்பு — தேவையான அளவு.
தேங்காய் — 2.

செய்முறை:

தேங்காயைத் துருவி பால் எடுத்துக் கொண்டு பாலைச் சூடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதில் அரிசி மாவு, உ. மாவு, ப. மாவு, உப்பு, வெண்ணெய் எல்லா வற்றையும் போட்டுப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். ரிப்பன் பகோடா அச்சில் மாவைப் போட்டால் ரிப்பன் மாதிரி வரும். அதை மோதிரம் மாதிரி கையில் சுருட்டிக் கொண்டு எண்ணெயில் போட்டுப் பொரிக் கவும்.

ரயில் கட்டிடம்

கடலை மாவு — 1 படி.
துவரம் பருப்பு மாவு — 2 ஆழாக்கு.
உப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய்த் தூள் — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

க. மாவு, து. மாவு, உப்பு, பெருங்காயம், மிளகாய்த்தூள் எல்லாவற்றையும் போட்டு தோசை மாவு பதமாகக் கரைக்க வேண்டும். ரயில் கட்டிடம் (இது கடையில் கிடைக்கும்) அச்சை அந்த மாவில் முக்கி, எண்ணெயில் அந்த அச்சை விட வேண்டும். ஐந்து நிமிஷம் கழித்து அந்தக் கம்பியை எடுத்து விட வேண்டும். நன்கு வெந்த பிறகு எண்ணெயில் இருந்து எடுத்து விட வேண் டும்.

தேங்காய் கோவா

தேங்காய் — 3.
கோவா — 3 கிலோ.
சர்க்கரை — 2.700 கி. (1.500+1.200).

ஏலக்காய் — 5 கிராம்,
சாக்லேட் பவுடர் — 5 கிராம்,

செய்முறை:

தேங்காயைத் துருவி அத்துடன் 1½ கிலோ சர்க்கரையைக் கொட்டி ஏலக்காய், சாக்லேட்டு பவுடர் போட்டு அடுப்பில் வைத்து கிண்ட வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து இறக்கி உருண்டையாகப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு கோவாவில் 1.200 கிராம் சர்க்கரையைக் கொட்டி சூட்டுடன் கிண்ட வேண்டும். கோவாவை, வடைக்குத் தட்டுவது போல உள்ளங்கையில் பரத்தி, நடுவில் தேங்காய்ப் பூரணத்தை வைத்து உருட்டி வைக்க வேண்டும். நேரமாக ஆகக் கெட்டியாகி விடும்.

ரஸமலாய்

தேவையான பொருட்கள்:

பால் — 10 லிட்டர்,
சர்க்கரை — 6 கிலோ,
வெனிகர் — 1 பாட்டில்

ரஸமலாய் செய்ய

பால் — 10 லிட்டர்,
சர்க்கரை — 400 கிராம்,
பாதாம் — 20 கிராம்,
பிஸ்தா — 20 கிராம்,
ஏலக்காய் — 10 கிராம்,
குங்குமப் பூ — ¾ கிராம்,

செய்முறை:

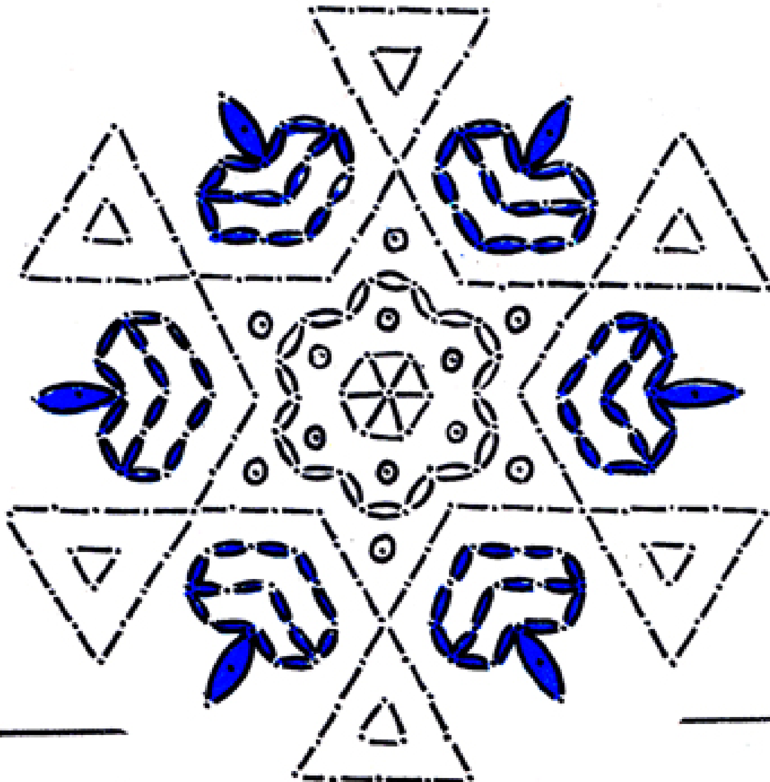
முதலில் 10 லிட்டர் பாலை நன்கு காய்ச்ச வேண்டும். காய்ச்சிய பாலில் 1 பாட்டில் வெனிகரை போட வேண்டும். போட்ட பிறகு பால் திரிந்து விடும். திரிந்த பாலை துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி வடி கட்ட வேண்டும். தண்ணீர் வடிந்தவுடன் பிறகு பால் கட்டியாகி விடும். 3 கிலோ சர்க்கரையை ஜீராவாகக் காய்ச்சி அதில் இந்தப் பாலை வேக வைக்க வேண்டும். வெந்தவுடன் அதை மீதி 3 கிலோ சர்க்கரையை ஜீராவாக்கி அதில் ஊறப் போட வேண்டும்.

மறுநாள் காலையில் 10 லிட்டர் பாலைச் சுட வைத்து அதில் ஜீராவில் உள்ள பீஸை எடுத்து பாலில் பிழிந்து போடவும். பிறகு அதன் மேல் குங்குமப்பூ அரைத்து விட வேண்டும். பிறகு அதன் மேல் ஏலக்காய் தூளை மேலே தூவி, பாதாம், பிஸ்தா சிறிது சிறிதாக வெட்டி தூவி சர்க்கரையைக் கலக்க வேண்டும்.

பருப்புப் போளி

தேவையான பொருட்கள்:

கடலை பருப்பு — 3 கிலோ,



ஆர்னிகிளாஸ்
ஹேர்ஆயில்
உங்களுக்கு
உடனடியாக
ஏன் தேவை?

PREMIUM QUALITY

WITH PLEASANT PERFUME



- ஆர்னிகிளாஸ் — ஆர்னிகா மற்றும் ஜாபோராண்டி கொர்ண்டு விஞ்ஞான முறையில் தயாரிக்கப்படுகிறது
- ஆர்னிகிளாஸின் விசேஷ ஃபார்முலா முடி உதிர்வதை தடுத்து நீண்டு அடர்ந்து வளரச் செய்கிறது.
- சுத்திகரிக்கப்பட்ட தூய தேங்காய் எண்ணெய்யை அடிப்படையாகக் கொண்டது.
- கேசத்தை பொடுகின்றி ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும், கண்களுக்கு குளிர்ச்சியையும் தருகின்றது.
- கண்கவரும் முடி அலங்காரத்திற்கு இன்றியமையாதது.
- மணம் கமழும் மெல்லிய நறுமணம் உடையது.

எல்லா முன்னணி கடைகளிலும் கிடைக்கும்

Marketed by: Phone No : 583650

BAHOLA AGENCIES, 18, Stringers Street, Madras-600 108.

KAS INDIA

சர்க்கரை — 3½ கிலோ.
ஏலக்காய் — 30 கிராம்.
ஜாதிக்காய் — 2.
மைதா — 2 கிலோ.
நல்லெண்ணை — 250 கிராம்.
உப்பு — தேவையான அளவு.

செய்முறை:

முதலில் கடலைப் பருப்பை வேகவைத்து வடிகட்ட வேண்டும். பிறகு அந்தக் கடலை பருப்புடன் சர்க்கரையும் போட்டு அடுப் பில் வைத்து கிண்ட வேண்டும். பிறகு ஒரு கொதி வந்தவுடன் அதில் ஏலக்காய்த் தூள், ஜாதிக்காய்த் தூள் போட்டுக் கலக்கி அதை இறக்கி உடனே ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்து உருண்டை பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு மைதா மாவில் வேண்டிய அளவில் உப்பு, மஞ்சள் தூள் போட்டுப் பிசைந்து நல்லெண்ணெயில் தடவி ஊறவைக்க வேண்டும். பிறகு உருண்டைட் பண்ணிய பூரணத்தை மைதா மாவு உருண்டையில் வைத்து அப்பளக் குழவியால் திரட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு எடுக்கவும். (தோசை கல்லில் எண்ணெயில்லாமல் வெறுமனே போட்டு எடுக்கவும்)



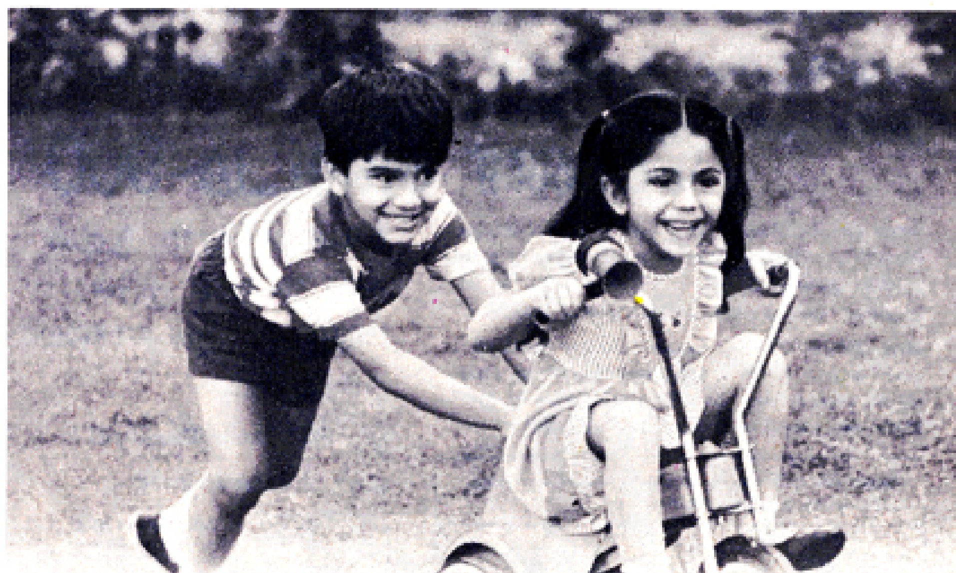
சீப்புச் சீடை, முந்திரி கத்லி, தேங்காய் கோவா.

கொழுக்கட்டை செய்த பின், மீதமுள்ள வெள்ளை மாவைச் சேவையாகப் பிழிந்து, ஒரு நிமிடம் ஆவியில் வேக வைத்தெடுத்து அதில் சர்க்கரை, தேங்காய்த் துருவல் கலந்தோ, அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சேவை யாகவோ செய்து சாப்பிடலாம்.

வாழைத் தண்டைப் பொடியாக நறுக்கி, நார் எடுத்துவிட்டு, வாணலி யில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காய்ந்ததும், வாழைத் தண்டுத் துண்டுகளைப் போட்டு வதக்கி, ஆறியவுடன் பச்சை மிளகாய், பொட்டுக்கடலை அரைத்துக் கடுகு தாளிக்கவும்.

தேங்காய்ச் சட்னி போலவே இருக் கும்! ஆண்களுக்கு மிகவும் நல்லது. சிறுநீர் சம்பந்தமான நோய்கள் அணு காது.

— விஜயா.

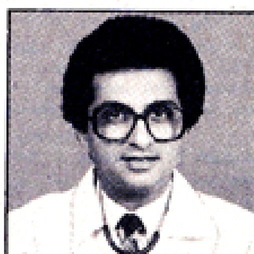


எண்ணிப் பாருங்கள்–இன்னும் பத்து ஆண்டுகளில் இவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள் என்று.

நீங்களே பெருமிதப்படக்கூடிய வகையில் ஆரோக்கியத்தின் சின்னமாக இவர்கள் திகழக்கூடும். ஏனெனில் தாய் என்ற முறையில் உங்களால் முடிந்த எல்லாவற்றையும் இவர்களின் ஒளிமயமான எதிர்காலத்தைக் கருத்தில் கொண்டு நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.

நீங்கள் காட்டும் அன்பின் முக்கிய அம்சமே இவர்களின் உடல் நலனுக்கு உகந்த ஊட்டச்சத்துகளை முழுமையாகப் பெற்றுத் தருவதுதானே.

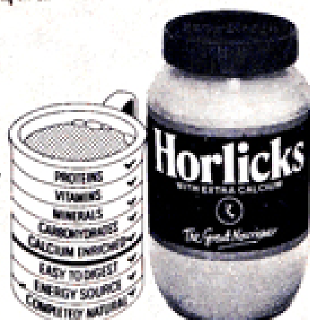
ஹார்லிக்ஸ் அளிக்கும் ஊட்டச்சத்து. இவர்களின் வளரும் வயதுக்கேற்ற ஊட்டச் சத்து.



"ஹார்லிக்ஸில் அடங்கியுள்ள முக்கிய ஊட்டச்சத்துகள்—புரோட்டீன்ஸ், விட்டமின்ஸ், மினரல்ஸ் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்ஸ் ஆரோக்கியத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் மிக உகந்தவை.

இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள கூடுதல் கால்ஷியம் வலுவான பற்களுக்கும், ஆரோக்கியமான எலும்புகளுக்கும் இன்றியமையாதது.

வளரும் குழந்தையின் வயதுக்கேற்ற தெம்பும், முழுமையான ஆரோக்கியமும் அளிக்கவல்லது."



சிறந்த ஊட்டச்சத்துமிக்க பானம்

HTA 6223 TAM

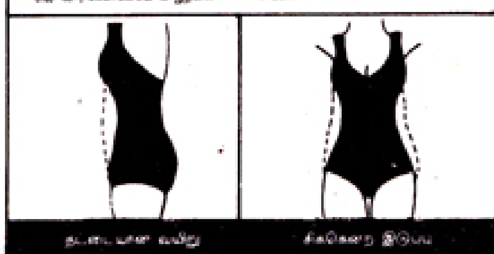
"ஊளைச் சதையைக் கரைப்பீர், விஞ்ஞான முறையில், உணவுக் கட்டுப்பாடின்றியே"

புல்வொர்க்கரின் **சோனா சிஸ்டம்-900**

சோனா சிஸ்டம்-900-விசேஷமாக உருவாக்கப்பட்ட இத்திட்டம் அதிக சிரமமின்றியே வயிறு மற்றும் இடுப்பின் ஊளைச் சதைகளைக் குறைக்க உதவுகிறது. இணையற்ற இந்த இடுப்பு பெல்ட் மற்றும் எளிமையான சில பயிற்சிகளை உங்கள் வீட்டிலேயே அந்தரங்கமாக செய்து கொள்ளலாம்.

சோனா சிஸ்டம்-900 உடலில் கூடுதலாக உள்ள நீரை வெளியேற்றி, ஊளைச் சதையைக் குறைக்க உதவுகிறது. ஊளைச்சதை குறைந்து உங்கள் இடுப்பும் வயிறும் சிக்கென்று திகழ்ந்திடும். உங்கள் தோற்றம் சிறப்புறும். நீங்களே அதை உணருவீர்கள். மேலும் தன்னம்பிக்கை பெறுவீர்கள்!

சோனா சிஸ்டம்-900 விரும்பும் வகையில் விரைவாக செயல்படுகிறது. சில வாரங்களிலேயே மாறுதலை உணர்வீர்கள்.



நிரூபணம் பெற்ற ஆற்றல் மிக்க முறைகள் இடுப்பு மற்றும் வயிற்றுச் சதையைக் குறைத்திடும். ஓய்வெடுக்கையிலேயே!

ஏ, பி, சி போன்றே எளிது —



A. **சோனா சிஸ்டம்-900 ஐ** ...



B. **சோனா சிஸ்டம்-900 ஐ** ... 20 ...



C. **சோனா சிஸ்டம்-900 ஐ** ...

பலன்கள் இல்லையேல் பணம் திரும்பக் கிடைப்பது உறுதி!

சோனா சிஸ்டம்-900 ஐ எமது ஆபத்தற்ற 14-நாட்கள் வீட்டுப் பயிற்சி வாய்ப்பின் கீழ் முயன்று பாருங்கள். இப் பயிற்சி காலத்திற்குள் உங்களுக்கு முழுத்திருப்தி ஏற்படாவிடில், **சோனா சிஸ்டம்-900** ஐ திருப்பியனுப்பி முழுப்பணத்தையும் திரும்பப் பெறலாம் (வி.பி.பி. சார்ஜ் நீங்கலாக).

கேள்விமுறை ஏதும் கிடையாது!

இலவசம்!



புல்வொர்க்கர் (பி) லிட்.
15, மேத்யூ ரோடு,
பம்பாய்-400 004

இன்றே இக்கூப்பனை அனுப்புவீர்!

புல்வொர்க்கர் (பி) லிட்., 15, மேத்யூ ரோடு, பம்பாய்-400 004.

சோனா சிஸ்டம்-900 ஐ எனக்கு 14 நாட்கள் இலவச வீட்டுப் பயிற்சி வாய்ப்பின் கீழ் உடனே அனுப்பவும். ... (வி.பி.பி. சார்ஜ் நீங்கலாக). கேள்வி முறை கிடையாது!

SS-703-Tam
MM-05

உகந்த கட்டத்தில் ☑ செய்யவும்

☐ ... ரூ 138/- ... அனுப்பியிருக்கிறேன் ... தேதி ...
(புல்வொர்க்கர் பெயருக்கு)

☐ வி.பி.பி. மூலம் அனுப்பவும் ... ரூ 138/- கொடுக்க உறுதி அளிக்கிறேன்

பெயர் ....

முகவரி ....

....

பின்கோடு .... கையொப்பம் ....

தீப்பெட்டிக்குள் ஒரு புடவை!

உடுக்க உடை

நவராத்திரி என்றாலே விதவிதமாகப் புடைவைகளைக் கட்டிக் கொண்ட பெண்களின் பரபரப்பான சந்தோஷங்கள்தான் ஞாபகத்திற்கு வரும். புடைவைக் கடைகளில் நவராத்திரிக்கு எப்படிப்பட்ட புடைவைகளை வாங்குகிறார்கள்? இத்துறையில் வெற்றி பெற்ற தொழிலதிபராகவும், நெ. 1. ஆகவும் விளங்கும் நல்லி குப்புசாமி செட்டியாரைக் கேட்டோம். அவர் சொன்ன தகவல்கள் புதுமையாக இருந்தது மட்டுமல்ல, புடைவையின் கதையையே கூறிவிட்டார் —

''நவராத்திரிக்குப் பொதுவாக பெண்கள் புடைவைகளை வாங்கறதில்லை. ஏன்னா, உடனே தீபாவளி வருதே? அது தவிர பூஜையெல்லாம் 'மடி'யாகச் செய்ய விரும்புவார்கள். ஆனா குழந்தைகளுக்குத்தான் இந்த சீசனில் அதிகமாகத் துணிகளை வாங்குவார்கள். குறிப்பாகப் பட்டுப் பாவாடைகள் அதிகமாக விற்பனை ஆகும்...''

''ஒரு பட்டுப் பாவாடை புடைவை விலைக்கு விற்பனை ஆகிறதே...?''

''என்ன செய்ய? ஒரு புடைவைக்கும், பாவாடைக்கும் நெய்ய எடுத்துக் கொள்ளும் நேரம், சிரமம், உழைப்பு எல்லாமே ஒன்றுதான். அதனாலே நல்ல பட்டுப் பாவாடைகள் அதிக விலைக்குத்தான் விற்க வேண்டி இருக்கிறது...''

''இந்தத் துறையில் உங்களுடைய வெற்றி அசாத்தியமானது. உங்களுடைய அனுபவத்தில் புடைவைகளைப் பற்றி வேறு என்ன சுவையான தகவல்கள்...?''

குப்புசாமி செட்டியார் புன்னகைக்கிறார்.

''நிறையச் சொல்லலாம். அந்தக் காலத்தில நம்முடைய நாடு புடைவை நெய்யறதுக்கு உலகப் புகழ் பெற்றது. ஒரு தீப்பெட்டிக்குள் ஒரு புடைவையை மடித்து விடற அளவுக்கு நெய்தார்கள் என்று சொல்வார்கள். ஆனால் நான் மிக மெல்லிய புடைவையைப் பார்த்திருக்கிறேன். இருநூறு கவுண்ட்டில் நெய்த புடைவை அது! நூறு கவுண்ட்டில் நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் நூல் புடைவைகளை. அதுவே மெல்லியதாக இருக்கும். இருநூறு கவுண்ட்டில் என்றால் பாருங்களேன்!



* நல்லி குப்புசாமி செட்டி

''பல பிரபலமான பெண்மணிகள் என்னிடம் அரிதான சேலைகளைக் கொண்டு வந்து காண்பிப்பார்கள். இதுபோல நெய்து தர முடியுமா என்று.நான் முயற்சி செய்து எங்க



ளுடைய தறியில் அப்படிப்பட்ட புடை வைகளை நெய்து கொடுத்திருக்கிறேன்.''

''பிரபலமான பெண்மணிகள் உங்களு டைய கடைப் புடைவைகளைப் பாராட்டிய துண்டா?''

''மறைந்த பிரதமர் இந்திரா காந்தியைப் பார்க்கத் தென்னாட்டில் இருந்து யார் போனாலும் பட்டுப் புடைவையை வாங்கிக் கொண்டு போவார்கள். பார்த்தவுடனே, 'என்ன நல்லி புடைவையா?' என்று கேட்பா ராம். இதுதான் நான் இந்தத் தொழிலில் சம்பாதித்த பெரிய சொத்து என நினைக்கி றேன். எத்தனை லட்சங்கள் சம்பாதித் தாலும், இந்த நற்பெயரும் நல்லவிதமாகப் புகழும் சம்பாதிப்பது இருக்கிறதே, அதற்கு ஈடு வேறு எதுவுமே கிடையாது. அதே போல நீலப் பட்டுப் புடைவை கட்டிய இந்திரா காந்தியின் படங்களைப் பார்த்திருப்பீர்கள். அதுவும் நம் புடைவைதான்.''

''இந்தியக் கலாசாரத்தைப் புடைவைகள் பிரதிபலிக்கின்றனதான். ஆனால் புடைவை நாகரிகமே மாறுகிறதே. இது உங்கள் தொழி லைப் பாதிக்கவில்லையா?''

''நீங்கள் சொன்ன முதல் வார்த்தை ரொம்ப சரி. இந்தியக் கலாசாரத்தைப் புடை வைகள் பிரதிபலிக்கிறது என்று சொன்ன வுடனேயே எனக்கு நினைவுக்கு வருபவர் ருக்மிணி அருண்டேல்தான். அவர் புடை வைகளின் பாரம்பரியத்தைக் கட்டிக் காக்க எத்தனை பாடுபட்டார் தெரியுமா?''

''பல கோவில்களில் பழங்காலத்துப் புடைவைகளை ஏலத்திற்கு விட்டு விடுவார் கள், அதன் அருமை தெரியாமல்! நம்மு டைய நெசவுத் தொழிலாளர்களின் நுண் ணிய கைத்திறமை அவற்றுள் மின்னிக் கொண்டு இருக்கும். அவற்றைப் பற்றிப் பல ருக்கும் தெரியாது. மேலே மேலே பக்தர்கள் புடைவைகளைக் கொண்டு வந்து தருவ தால், தேவஸ்தானம் பழைய புடைவைகளை ஏலத்திற்கு விட்டுவிடும்.

இப்படிப்பட்ட புடைவைகளை ருக்மிணி அருண்டேல் வாங்கிக் கொண்டு வந்து பாது காத்தார். அதேபோல கலாக்ஷேத்ராவில் தறி நெசவாளர்களை அழைத்து வந்து பல டிசைன் பரிசோதனைகளைச் செய்தார். அவர்களுக்குத் தங்க இடம், உணவு, ஊதியம் எல்லாம் கொடுத்தார். அந்த முப்பது லூம்களை வைத்துப் பராமரிக்க எவ்வளவு பாடுபட்டார் என்பது எனக்குத் தெரியும். பழைய 'கைநுட்பம்' மறைந்து விடக் கூடாதே என ஆதங்கப்பட்டார். அவ ருடைய இறனில் 'கலாக்ஷேத்ரா புடைவை பார்டர்கள்' பெண்கள் அனைவரையுமே கவர்ந்தன...''

''இப்போது புடைவை நாகரிகம்...?''

''அந்த விஷயத்திற்குத்தான் வருகிறேன். இப்படி நம்முடைய பாரம்பரியம் மிக்க புடை வைகளைப் பாதுகாப்பவர்கள் நம்மில் பலர் இருக்கிறார்கள். அந்தக் காலத்தில் மிகப் புகழ் பெற்றிருந்த 'மல்லம்மா புடைவைகள்' என்னிடம் இன்னும் கூட வைத்திருக்கிறேன். பிரேமா சீனிவாசனிடம் பல வைத்திருக் கிறார்.

''இப்படி இருக்க, நீங்கள் புடைவை

நாகரிகம் போய் மாக்ஸி, மிடி வந்துவிட்டதே என்கிறீர்கள் இல்லையா? இது உண்மையில்லை. பெண்களின் பாவாடை, தாவணி நாகரிகம்தான் மறைந்து விட்டதே தவிர புடைவை நாகரிகம் மறையவில்லை.

''இப்போதெல்லாம் டீன் ஏஜ் பெண்கள் கவுன், ஸ்கர்ட், பாவாடை அணிந்து பிறகு புடைவைக்கு மாறி விடுகிறார்கள். இன்றைக்கும் திருமணம், விசேஷ நிகழ்ச்சிகளில் புடைவைதானே வேண்டும்!'' எனச் சிரிக்கிறார்.

''பாலியஸ்டர் போன்ற வகைகளினால் நீங்கள் சொல்லும் இந்தக் கலை, கலாசாரப் பாரம்பரியம் பாதிக்கப்படும் இல்லையா?''

''மனிதர்களுடைய சைக்காலஜி இதற்கு ரொம்ப உதவி செய்யும். ஒரு பெண்ணுக்கு மற்ற எந்தப் பெண்ணிடமும் இல்லாத வகைப் புடைவை தன்னிடம் இருக்க வேண்டும் என விரும்புவாள். பவர்லூமில் ஒரு டிசைன் குறைந்தபட்சம் இரண்டாயிரம் புடைவைகளில் வரும். கைத்தறியில் இரண்டு புடைவைகள்தான் நெய்ய முடியும். இன்றைக்கும் பெண்கள் விதவிதமான புடைவைகளைத் தான் விரும்புவார்களே தவிர, கொஞ்சம் ஒரே மாதிரி இருந்தாலும் வாங்க மாட்டார்கள்.''

''அதற்காகப் புதுப்புது டிசைன்களை எப்படிக் கண்டுபிடிக்கிறீர்கள்?''

''இதற்காகவே தொழில்நுட்பக் கலைஞர்கள் காஞ்சிபுரத்தில் இருக்கிறார்கள். நாங்கள் முதலில் சில கலர், சில டிசைனை மக்கள் மத்தியில் விட்டுப் பார்ப்போம். பல சமயங்களில் எங்களுடைய கணிப்பு சரியாக இருந்தாலும், சில சமயங்களில் தோல்வி அடையும். அதையொட்டியே தீபாவளிப் பண்டிகை சமயங்களில் எங்களுடைய அதிக அளவு புரொடக்ஷன் இருக்கும்!''

எப்படியோ நவராத்திரி, தீபாவளி வருகிறது. புடைவை ஆசையில்லாத பெண் யார்? நாள் முழுக்கப் புடைவைகளின் ஊர்வலத்தைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாமே!



திரௌபதி சேலை தபாலில் வருகிறது!

டீ.வி. மகாபாரதத் தொடரில் திரௌபதி அணிந்து வந்த பின்னியின் மஞ்சள் 'வண்ணப் பட்டுச் சேலையைப் பற்றி விளம்பரங்களும், பத்திரிகைச் செய்திகளும் தீமிலோகப்பட்டன. இப்போதைய லேட்டஸ்ட் செய்தி —

யாருக்காவது இப்புடைவையை அன்பளிப்பாக அனுப்ப விரும்புபவர்கள் பின்னி ஷோ ரூமில் பணமோ, டி. டி.யோ கட்டிவிட்டால் தபாலில் அனுப்பி விடுகிறார்களாம்!

நிறைய பேர் இப்போது 'திரௌபதி புடைவை' என விற்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அதே தரமுள்ள, கலருள்ள புடைவை பின்னி ஷோ ரூமில் மட்டுமே விற்கப்படுகிறதாம்!

இரண்டு பெண்கள்; ஒரு சமையலறை!

இருக்க இடம்

சென்னையில் திரும்பின இடமெல்லாம் ஃபிளாட்டுகள் மயம்தான். பழைய வீடுகள் எல்லாம் இடிக்கப்பட்டு ஃபிளாட்டுகள் கட்டப்பட்டு வருகின்றன. இப்படி ஆறு பேர் இருந்தவீடு அறுநூறு பேர் இருக்கும் இடமாகி வருகிறதே! குடிக்கத் தண்ணீர், காற்று சானிடரி வசதி இவையெல்லாம் இடநெருக்கடியால் பாழாகாதா? என ஒரு புறம் புலம்புபவர்கள் புலம்பிக் கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். உயர உயர கட்டிடங்கள் எழும்பிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன.

இந்த நிலைமையைப் பற்றிப் பிரபல அப்பாசாமி ரியல் எஸ்டேட் அதிபர் திரு. அப்பாசாமி என்ன கூறுகிறார்: —

"வளர்ச்சியடையும் நாடுகளில் இந்தியாவும் ஒன்றுதானே? எல்லா நிலைகளிலும் வளர்ச்சி இருப்பது போல இந்த வளர்ச்சியும் இருக்கு. விஞ்ஞான யுகத்தில் பல விஷயங்களை நாம் ஏற்றுக் கொள்கிறோம். அப்படித்தான் இதையும் ஏற்றுக் கொண்டுதான் ஆகணும்.

"கிராம மக்கள் எல்லாம் நகரங்களைத் தேடி வருகிறார்கள். நகரங்களில் மக்கள் தொகை நாளுக்கு நாள் பெருகி வருகிறது. இதனால் சென்னை ஒரு சமயம் விரிய ஆரம்பித்தது. ஒரு காலத்தில் அடையாறு, திருவான்மியூர் சென்னையின் வெளிப்புறமாக இருந்தது. இப்போது நகரத்தின் முக்கியமான இடங்களாக இந்த இடங்கள் மாறி விட்டனவே!

"மக்கள் தொகை பெருகப் பெருக, நகரத்திற்கு வெளியே பலர் சொந்த வீடோ, வாடகை வீடோ எடுத்துக் கொண்டு சென்னைக்கு வேலைக்கு வர ஆரம்பித்தார்கள். ஆனால் என்ன ஆச்சு? வீடுகளுக்குப் பாதுகாப்பு இல்லாமல் போய் விட்டது.

* ரியல் எஸ்டேட் அப்பாஸ்வாமி.

ஃபிளாட்டுகளை எடுத்துக் கொள்வோம். நாம் கொஞ்சம் முன் ஜாக்கிரதையாக இருந்தால் சுத்தமாகக் கொள்ளை, திருட்டுகளைத் தவிர்க்கலாம். 'சட்' டென்று புதிய ஆட்கள் யாரும்வர முடியாது.ஒவ்வொருஃபிளாட்டிற்கும் காவல்காரர் வைக்கப்படுகிறார். கண்காணிப்பும், பாதுகாப்பும் அதிகம்என்பதால் ஃபிளாட்டில் வசிப்பவர்கள் பயமில்லாமல் வேலைக்குப் போய்வர முடியும்.

இவர்கள் அனைவரும் சேர்ந்து பல இடங்

களில் நலவாழ்வு மன்றங்களை அமைத்திருக்கிறார்கள். குழந்தைகள் கிரீச், விளையாட்டு மைதானம் என அனைவரும் சேர்ந்து அமைத்துக் கொள்ள முடியும். அனாவசியமாக ஒருவர் வீட்டில் இன்னொருத்தர் மூக்கை நுழைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அதே சமயம் ஒற்றுமையாகப் பல காரியங்களையும் செய்ய முடியும். இன்றைய நகர வாழ்க்கைக்கு ஃபிளாட் சிஸ்டம்தான் சிறந்தது!''

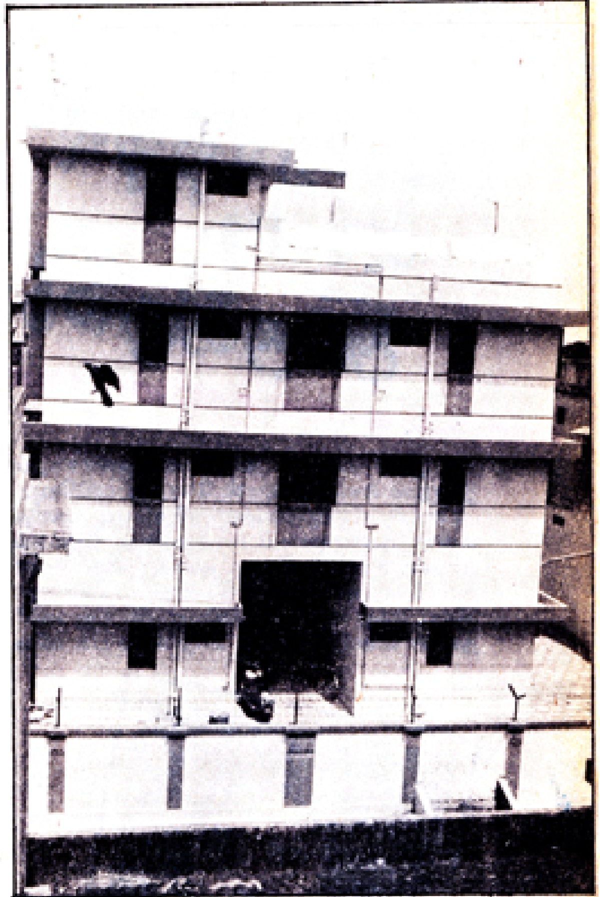
''ஆனால் இந்த ஃபிளாட் நம்ம கலாசாரத்திற்கு விரோதமாக இருக்கே. திண்ணை வைத்து வீடு கட்டிக் கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்ந்தது போய், இன்றைய நிலையில் கணவன், மனைவி இரண்டு குழந்தைகளுக்கு மேல் இருக்க முடிவதில்லையே!''

அப்பாசாமி சிரிக்கிறார்.

''அதுதான் சொன்னேனேம்மா. காலம் மாறிக்கிட்டே இருக்கு. அதற்காக நாம் சிலதை அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டுதான் போக வேண்டியிருக்கு. ஒண்ணு சொல்றேன். கோவிச்சுக்காதீங்க. 'இரண்டு பெண்கள் ஒரு சமையலறையில்' ஒற்றுமையா வேலை செய்ய முடியாது தெரியுமா? இந்த வார்த்தைகளை நீங்கள் சிந்தித்துப் பாருங்க. எவ்வளவு உண்மை என்பது புரியும்.

''எத்தனை பெண்கள் எங்கே ஒற்றுமையாக இருந்தாலும் வீடு. இல்லறம்னு வர்றப்போ ஒற்றுமையாக இருக்க முடியறதில்லையே. அது ஏன்? அதுவும் இன்றைய பெண்கள் சுயமாகச் சிந்தித்துச் செயல்படக் கூடிய பெண்கள்.

''இவ்வளவு ஏன்? எங்களுடைய நிறுவனத்துக்கு வந்து பேசி, ஃபிளாட் முடிவு செய்து, அப்பப்போ வந்து பார்த்துப் பேசி செய்வதெல்லாம் பெரும்பாலும் பெண்கள்தான். இன்றைக்கு அவர்கள் நிறைய தைரியமும் தன்னம்பிக்கையும் பெற்றிருக்கிறார்கள். ஆனால் இன்லாஸ் உறவு சரியா இல்லையே? இதற்கெல்லாம் தீர்வு ஃபிளாட்டில்தான் இருக்கு. அவரவர் ஆங்காங்கே இருந்து கொண்டு ஏதாவது விசேஷம், திருமணம் என வந்தால் சுமுகமாக சந்தோஷமாகக் கொண்டாடுகிறார்கள். இதையெல்லாம் காலத்தின் கட்டாயமாகத்தான் ஏற்றுக்



கொள்ளணுமே தவிர, ஐயோ எனப் புலம்புவதால் பிரயோஜனம் இல்லை...''

நாம் என்ன சொன்னாலும், காலமும், அதன் விளைவுகளும் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. விருந்தோம்பலுக்குப் புகழ்பெற்ற நாடு 'ஹலோ' சொல்வதோடு நிறுத்திக் கொள்கிறது. இருப்பதுள் நல்லதைச் செய்ய முயற்சி செய்யலாமே? வேறென்ன செய்ய?

— மஞ்சுளா ரமேஷ்.

பார்த்ததும்; ரசித்ததும்!

வயலூர் முருகன் கோவிலுக்குள் நுழைந்ததும் ஓர் அறிவிப்புப் பலகையில் காணும் வாசகம்:

'இக்கோவில் கல்யாண மண்டபத்தில் திருமணம் செய்பவர்கள், சண்டை சச்சரவிலோ, வன்முறையிலோ ஈடுபடக் கூடாது. மீறினால் காவல் துறையினர் வசம் ஒப்புவிக்கப்படுவார்கள்!

முதலில் சிரிப்பு வந்தாலும், சிந்திக்க வைக்கும் அறிவிப்பு! குறைந்தபட்சம் தாலி கட்டி முடியும் வரையிலாவது அமைதியாக இருப்பார்கள் அல்லவா? இதே அறிவிப்பை மற்ற கல்யாண மண்டபங்களில் வைத்தால் என்ன?

— எஸ். பட்டம்மா.

எதிர்கால நவராத்திரி எப்படி இருக்கும்?

நம் பாரத நாட்டின் கலாசாரம் இன்றும் உலகத்தவரால் போற்றப்படுகிறது. ஆனால் மாற்றங்களை விரும்பும் மனித மனம் பழமையையும் மாற்றுகிறது. பழக்கங்களையும் மாற்றுகிறது. தனக்கு எது சௌகர்யமோ அதையே சரியென்று சாதிக்கிறது. தொடர்ந்து கடைபிடிக்கிறது. இப்படி மனிதனின் வளர்ச்சியோடு மாறிவந்த பல விஷயங்களில் நவராத்திரியும் ஒன்று.

மரப்பாச்சி பொம்மைகளை அலங்கரித்துப் படி முழுக்க அடுக்கி வைத்த காலம் மாறி, வண்ணங்களைப் பூசிக் கொண்டு களிமண் பொம்மைகள் வடிவில் தெய்வங்கள் கொலுவிருந்தன. வெள்ளையர் ஆட்சியின் உபயமாக போலீஸ்காரனும், சட்டைக் காரி, சட்டைக்காரனும் படிகளின் ஓரங்களில் தொற்றிக் கொண்டார்கள். விலங்குகளும், செட்டியார் பொம்மையும் பலசரக்குக் கடையும் பழக்காச் சொப்புகளும் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தவை என்பதால் கடைசிப் படியைக் கைப்பற்றின. சுதந்திர இந்தியாவில் தலைவர்கள் தெய்வமாக உயர்த்தப் பட்ட வேளையில் காந்தியும், நேருவும், நேதாஜியும், புத்தரும் தெய்வ உருவங்களுடன் கலந்து நின்றார்கள்.

காலம் மாற மாற தெய்வ புராண நிகழ்ச்சிகள், 'செட்' பொம்மைகளாகக் கதைகளை விளக்கத் துவங்கியது 'கல்யாண செட்' முதல் 'கிரிகெட் செட்' வரை படிகள் முழுதும் அன்றாட வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகள் பவனி வரலாயின. பார்க்கும், ப்ராஜெக்டும், பிளாஸ்டிக் பொம்மைகளும் எலக்ட்ரானிக் சாதனங்களும் பெருகப்பெருக, தெய்வ பொம்மைகள் பெயரளவில் மேல் படியை மட்டுமே 'தர்மத்திற்கு'ப் பெற்று 'தேமே னென்று' உட்கார்ந்திருக்கின்றன.

இவையும் மறைந்து ஹிமேனும், ஸ்கெலிடானும், ரோபோவும், ராக்கெட்டுமே கொலு பொம்மைகளாகி விடுமோ? குத்து விளக்கின் ஒளியை ஸீரியல் லேம்ப் ஒளி வெள்ளம் அடக்கும் அதே நேரம், அழைப்பிதழ் அச்சிட்டு, பிஸ்கெட், பெப்பர்மிண்ட் கொடுத்து ஒரே ஒருநாள் அழைத்து, ஒரே ஒருநாள் பிறர் வீடு சென்று பாட மறுத்து, பேச பயந்து, நாகரீக வெள்ளத்தில் நவராத்திரியையே நாம் மூழ்கடித்துக் கொண்டிருக்கிறோமோ? நேரமின்மை, பொருளாதார வசதி, இடவசதி, இவற்றை அனுசரித்து





எதிர் காலத்தில் நவராத்திரிக் கொலுவை 'விடியோ' விலேயே கொண்டாடி விடுவோமோ?

இந்த அச்சங்களையும், கற்பனையில் உருவான சாத்தியக் கூறுகளையும் யாரிடம் கேட்கலாம் என்று யோசித்த போது வசமாக மாட்டியவர் நவநாகரிக யுகத்தின் பிரதிநிதியான பள்ளி மாணவி செல்வி உமா பஞ்சாபகேசன்.

"என்ன ஆன்டி, மாடர்னா இருக்கறதே தப்புன்னு சொல்றீங்களா? என்னைப் பாருங்க, எங்கம்மா எனக்கு எல்லா வகையிலும் முழுச்சுதந்திரம் கொடுத்திருக்காங்க. அந்த முழுச்சுதந்திரமே எனக்குள்ளே ஒரு கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்தியுள்ளது. புதுமையை நாம மேலும் மேலும் செய்யும் அதே சமயம் பழைய கலாசாரங்களை எங்கே அழிந்து விடுமோ என்ற அச்சத்தில் அவற்றை இன்னும் தீவிரமாகக் கடைப்பிடிக்கிறோம். பாருங்க, முன்பெல்லாம் நவராத்திரிக்கு வரவங்களுக்குக் குங்குமம் கொடுப்பார்கள், வெற்றிலை பாக்கு கொடுப்பார்கள். ஆனால் இப்போதோ ஒவ்வொருவருக்கும் குங்குமத்தை வழிய வழிய நிரப்பியச் சிமிழையே கொடுக்கிறோம். வெற்றிலை பாக்குடன் பூ, பழம், முடிந்தால் சீப்பு, கண்ணாடி கூட கொடுக்கிறோம்.

சுண்டல், புட்டு என்று கொடுப்பதையே சிப்ஸ், பிஸ்கட் என்று கொடுப்பதால் பழைய பண்டங்களில் உள்ள அதே சத்துக்களை (Nutricious value) மாற்றிக் கொடுக்கிறோம். பார்க்கும், ப்ராஜெக்டும் வைப்பதால் குழந்தைகளுடைய பொது அறிவும், க்ரியேடிவ் திங்கிங்கும் வளருகிறது. கையால் செய்யப்பட்ட பொம்மைகளை வைப்பதால் விலை மலிவாகக் கொலு வைக்க முடிகிறது. குழந்தைகள் ஈடுபடுவதால் கொலு வைப்பதில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் அவர்களின் ஆர்வம் அதிகமாகிறது. பிளாஸ்டிக் கவரில் சுண்டலைப் போட்டுத் தருவதில் எவ்வளவு சுகாதாரம் இருக்கிறது?

தெருவில் உள்ளவர்களை மட்டுமல்லாமல் பல இடங்களில் உள்ளவர்களையும் அழைக்க அழைப்பிதழ் உதவுகிறதே? மற்றவர்களோடு பேசிப்பழகவே நவராத்திரிதான் ஒரு வாய்ப்பை ஏற்படுத்துகிறது. ரங்கோலிக் கோலம், புதிய பொருட்களில் பொம்மைகள், புதுமாதிரி தின்பண்டம் இருந்தால் இவற்றைப் பற்றிப் பேசும் வாய்ப்பும், கற்றுக் கொள்ளும் சாக்கில், நெருங்கிப் பழகும் வாய்ப்பும் கிடைக்கிறதே? வடிவங்கள் மாறினாலும் அடிப்படை நோக்கம் மாறவில்லை. எத்தனை நூற்றாண்டுகள் ஆனாலும் நவராத்திரியைக் கொண்டாடுவது மட்டும் நிற்காது. இது போதாதா உங்களுக்கு?''

புதுமை என்று விமர்சித்த அனைத்தையும் நன்மைக்கே என்று வாதிட்டு, நவராத்திரியே எதிர்காலத்தில் மறைந்து விடும் என்ற அச்சத்தையும் அழித்து விட்டாள் இந்த எதிர்காலக் கலாசாரத்தின் பிரதிநிதி.

அப்படியும் மனது சமாதானமடையவில்லை. காலை, மாலை பூஜை செய்து அம்பாளுக்குப் பக்தியுடன் நியமப்படி நைவேத்தியம் செய்வது, ஸ்லோகங்கள் சொல்வது, பூஜை செய்வது இவை நவ







ராத்திரியின் அவசியமான அடிப்படையான செயல்கள் அல்லவா? இவையும் கூட மறைந்து வருவது ஏன்? பதில் கூறக் கிடைத்தவர் இல்லத்தரசியான திருமதி உமா நடராஜ்.

"நீங்கள் குறிப்பிடுவது போல் தினமும் மடியுடன் காலை, மாலை இருவேளைகளிலும் நைவேத்தியம் செய்து அம்பாளுக்கு ஸ்தோத்திரம் சொல்லி, பூஜை செய்ய முடிவதில்லைதான். ஸ்லோகங்களைச் சொல்ல ஆசைதான். ஆனால் என் வயதை ஒத்த எத்தனை பெண்களுக்கு ஸ்லோகம் தெரிந்திருக்கிறது? புதிதாகக் கற்றுக் கொள்ளவும், ஆற அமர புத்தகங்களைப் பார்த்துப் படிக்கவும் ஏது நேரம்? ஒன்பது நாட்களும் பள்ளியும், அலுவலகமும் இருப்பதால் குழந்தைகளையும், கணவரையும் கவனித்து அனுப்ப வேண்டியுள்ளதே? எனவே டேப் ரெகார்டரில் மகிஷாசுரமர்த்தனி முதல் கனகதாரா ஸ்தோத்திரம், லலிதா ஸகஸ்ர நாமம் வரை எல்லாப் பாடல்களையும் போட்டு விடுவேன். காதால் கேட்டே மனப்பாடமான பாடல்களைப் பாடுகிறேன். காலையில் தினமும் செய்யும் பூஜையும் பால், பழம் நைவேத்தியம் செய்கிறேன். மாலையில் சுண்டல் செய்தால் நைவேத்தியம் செய்வேன். மற்ற நாட்களில் பழம், கல்கண்டுதான்.

முன்பெல்லாம் தினமும் அம்பாளுக்கு நைவேத்தியம் செய்ததையே வருபவர்களுக்கும் கொடுப்பார்கள். இப்போது மொச்சைக் கொட்டை, தட்டைப்பயறு சுண்டல்களை எந்தக் குழந்தை சாப்பிடுகிறது? வருகிறவர்களுக்குப் பிடித்த வகையில் செய்து கொடுத்தால் என்ன தவறு? மேலும் பொருளாதார நிலையை உத்தேசித்து, தினமும் சுண்டல் செய்து (அன்று யாருமே வராவிட்டால்) வீணடிப்பதை விட நாடா பக்கோடா, பொட்டுக்கடலை உருண்டை இவற்றைச் செய்தால் இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு வைத்துக் கொள்ளலாமே? எப்படியும் பெரியவர்களுக்கு வெற்றிலை பாக்கு, பழம், குங்குமம் கொடுக்கிறோம். இது எப்போதும் மாறுவதில்லையே? இது தானே நவராத்திரியில் விசேஷம்?

சுமங்கலிகளுக்கு தாம்பூலம் கொடுப்பதோடு குழந்தைகளைக் குஷிப்படுத்த அவர்களுக்கு ஏற்ற தின்பண்டங்களைக் கொடுப்பதில் தவறில்லை என்றே சொல்லுவேன். வெட்டி அரட்டை அடிக்காமல் 'டேப்'பில் பக்திப் பாடல்களை ஒலிக்கச் செய்வதால் என்ன தவறு நேர்ந்துவிடும்?

ஒருவேளை பூஜை செய்தாலும், பக்தியுடன் எளிமையாகச் செய்தால் நிச்சயம் அம்பாள் அனுக்கிரகம் கிடைக்கும்."

இவர் கூறுவதும் சரிதானோ? மணிக்கணக்கில் ஆரவாரமாகப் பூஜை செய்வதை விட அரைமணி நேரம் மனம் ஒன்றி பூஜையில் ஈடுபட்டால் பலன் கிடைத்துவிடுமோ? இருப்பினும்சாஸ்திரம்என்னசொல்கிறது? நம் எல்லோருடைய சந்தேகங்களையும் தீர்த்து வைக்கிறார் வேணு சாஸ்திரிகள். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் முதல், நவராத்திரி ஏன் கொண்டாட வேண்டும் என்று கேட்கும் சில இளந்தலைமுறையினர் வரை அனைவரின் சந்தேகங்களும் தீர்ந்துவிடும் வகையில் இவர் விளக்கம் அமைந்துள்ளது.

சரும நோய்கள் பலவகை உண்டு
சரும ரோக நிவாரணி ஒன்றே ஒன்று

தாய்மார்களே :
உங்கள் மாதாந்திர வீட்டுச்சாமான் லிஸ்டில் 'சைபால்' ஐ சேர்த்துவிட்டீர்களா?

'சைபால்' உங்களுக்குப் பலவழிகளில் உதவுகிறது.

- நாளும் சமையலறையில் உழல்வதாலும், பாத்திரங்களைக் கழுவுவதாலும், துணிகளைத் துவைப்பதாலும் உங்கள் கை, கால் விரல்களிடையே சேத்துப்புண் உண்டாகிறது. சேத்துப்புண்களை விரைவில் ஆற்ற வல்லது 'சைபால்'
- உங்கள் கணவர் அலுவல் நிமித்தம் பல இடங்களுக்கு அலைபவராக இருக்கலாம். அவருக்கு துணிகளின் உராய்விலும் தொடைகளில் புண் உண்டாகும்போது 'சைபால்' அப்புண்களை விரைவில் ஆற்றுகிறது. 'சைபால்' தடவியிருப்பதால் துணிகளுக்கு கெடுதியில்லை.
- உங்கள் கணவரோ, சகோதரரோ முகச்சவரம் செய்யும் போது அவருக்கு ஏற்படும் வெட்டுக்காயங்களை விரைவில் ஆற்றக்கூடிய மருந்து 'சைபால்' ஒன்று தான்.
- திருமணத்திற்கு நிற்கும் உங்கள் மகளின் முகத்தில் தோன்றும் பருக்களை 'சைபால்' எளிதில் மறையச் செய்து முகத்திற்குப் புதுப்பொலிவினைத் தருகிறது.
- உங்கள் அருமை மகள் சமையல் கற்றுக்கொள்ளும் போது, கைவிரல்களைச் சுட்டுக்கொள்ள நேரிடும். அத் தீக்காயங்களை ஆற்றக்கூடியது 'சைபால்'.
- உங்கள் செல்ல மகன் ஓடிவிளையாடும்போது சிராய்ப்புகளும் காயங்களும் ஏற்படும் அவன் உடம்பிலுள்ள காயங்களைக் கழுவி பின்னர் 'சைபால்' தடவுங்கள். 'சைபால்' அவனின் காயங்களை எளிதில் குணப்படுத்துகிறது.
- உங்கள் கைக்குழந்தைக்கு அடிக்கடி துணிகளை மாற்றவேண்டும் இளம் சர்மம் துணிகளின் உராய்வினைத் தாங்காது சிறு சிறு புண்கள் ஏற்படலாம். 'சைபால்' அத்தகைய புண்களை ஆற்றவல்லது. குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தில்லாதது 'சைபால்'



சைபால்
சரும ரோக நிவாரணி



Mfrs:—
THE SOUTH INDIAN MFG Co, MADURAI-20

''ஒரு சமயம் அசுரர்களின் பலம் அதிகரித்து மூன்று லோகங்களையும் அவர்கள் ஆட்டிப் படைத்தார்கள். தேவர்களும் முனிவர்களும் அவர்கள் கையில் சிக்கிக் கொடுமைக்கு உள்ளானார்கள். மும்மூர்த்திகளாலும் கூட அசுரர்களை வெல்ல முடியவில்லை. இந்நிலையில் அனைவரின் சக்திகளையும் ஒன்று சேர்த்து அன்னை பார்வதியின் அம்சமாக துர்கை வெளிப் படுகிறாள். சிம்மவாகனத்தில் ஏறி இவள் போருக்குப் புறப்படுகிறாள்.

நவராத்திரியின் முதல் மூன்று நாட்கள் உக்கிரவடிவில் துர்க்கையாக தனது ஹூங்காரத்தாலும், கண்களிலிருந்தும், நாசியிலிருந்தும் எண்ணற்ற காளி வடிவங்களை வெளிப்படுத்தி அத்தனை அசுரர்களையும் கொன்றுவிடுகிறாள். பின்னர் சாந்தமடைந்து அடுத்த மூன்று நாட்கள் அனைவருக்கும் செல்வமும் சுகமும் அளிக்கும் லக்ஷ்மியாகவும், கடைசி மூன்று நாட்கள் கல்வியளிக்கும் சரஸ்வதியாகவும் விளங்குகிறாள். வெற்றி பெற்ற வீரமாதாவாக இவளை மும்மூர்த்திகளும் தேவர்களும், ரிஷிகளும் வரவேற்று பூஜிப்பதுதான் விஜய தசமி. லோகம் முழுவதும் அழிந்துவிடும் என்கிற நிலையில் ஜகத்ரக்ஷகியாக சக்தியின் தோற்றத்தைக் கொண்டாடும் நிகழ்ச்சிதான் நவராத்திரி.

அசுர சக்தி அதிகமாகும் நேரம் அதை அழித்து உலகைக் காக்க ஒரு சக்தி உள்ளது என்பதை விளக்கும் பண்டிகைதான் நவராத்திரி. அணுசக்தியால் உலகம் அழியும் காலம் வரும்போது அதை எதிர்த்து அழிக்க மக்களிடமிருந்து துர்க்கையைப் போல ஒரு சத்தியமான சக்தி வெளிப்பட வேண்டும். அநியாயம், அக்கிரமங்கள் அதிகரிக்கும் பொழுது மக்கள் சக்தி ஒன்று திரண்டு காளியாக மாறி சத்தியத்தையும் தர்மத்தையும் நிலைநிறுத்த வேண்டும். இந்த அடிப்படை உணர்வைத் தூண்டிவிடத்தான் நவராத்திரி ஆண்டு தோறும் கொண்டாடுகிறோம். எப்படிக் கொண்டாடுகிறோம் என்பதை விட, ''விடாமல் கொண்டாடுகிறோம்'' என்பதே விசேஷமானது. இப்படி நவராத்திரியின் உள்பொருளை விளக்கியவர் பூஜை நைவேத்தியங்கள் பற்றியும் கூறினார்.

நவராத்திரியில் அம்பாளுக்கு நைவேத்தியம் செய்யும் பண்டங்கள் மென்மையாக இருக்க வேண்டும். அம்பாள் மிருதுபஷினி. இவ்வருடம் நவராத்திரி சனிக்கிழமை துவங்குகிறது. அன்று வறுத்த எள்ளைப் பொடி செய்து வெல்லம் சேர்த்து சிமிலி உருண்டையாகச் செய்து நைவேத்தியம் செய்யலாம். இதே போல் ஞாயிறன்று கோதுமைப் பண்டமும், திங்கள் அரிசியால் செய்த பொருளும், செவ்வாய் துவரைப் புட்டும், புதன் பச்சைப் பயறு சுண்டலும் செய்ய வேண்டும். நவராத்திரியின் போது செய்யப்படும் பண்டங்கள் எல்லாமே நவக்கிரகங்களுக்குப் பிடித்த பண்டங்களேயாகும். ஆயினும் இவ்வாறு செய்ய முடியாதவர்கள் அம்பாளுக்கு மிகவும் பிடித்தமான தேன், பால், பழங்கள் இவற்றைக் கூட நைவேத்தியம் செய்யலாம். அலுவலகம் போகும் பெண்கள் கூட பூஜை செய்து பால் நைவேத்தியம் செய்து மாலையில் இயன்ற அளவிற்குப் பெண்களுக்கு வெற்றிலை, பாக்கு, குங்குமம் கொடுக்க வேண்டும். நவராத்திரியைக் கொண்டாட வேண்டும் என்கிற எண்ணமும், மனத்தில் பூரண பக்தியும் இருந்தாலே போதும். அம்பாள் அனுக்கிரகம் கட்டாயம் கிடைக்கும். மற்றவைகளைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டாம்.''

ஆக தண்ணீர் ஆவியாக இருந்தாலும், 'ஐஸா'க இருந்தாலும் கடலில் கலந்தாலும் மேகமாய் மறைந்தாலும் எப்போதும் மாறாமல் இணைந்திருப்பது போல் நவராத்திரியில் பொம்மைகள் மாறினாலும், கொண்டாடும் முறை வேறுபட்டாலும் அதன் அடிப்படைக் கருத்து மாறுவதில்லை. உலகத்தை உய்வித்த நாயகிக்கு விழா எடுப்பதில் எவருக்கும் வேறுபட்ட கருத்து ஒன்று இல்லை. மனித நேயத்தையும் நட்பையும் வளர்க்க விரும்பி நீட்டும் கரங்கள் என்றும் மடங்கப்போவதில்லை.

— லக்ஷ்மி சங்கர்.

சிலருக்கு மாவைக் கிண்ணம் போல் செய்ய வராமல், மாவு பிளந்து பூரணம் வெளியே வந்துவிடும். எனவே, சிறு உருண்டை மாவை வட்டமாகத் தட்டி அதில் பூரணம் வைத்து, இன்னோர் உருண்டை மாவையும் வட்டமாகத் தட்டி, அதன் மேல் வைத்து ஓரங்களை அழுத்தி விட்டால் போதும். தடுமாறாமல், விரைவாகக் கொழுக்கட்டைகளைச் செய்துவிடலாம்.

எள்ளுக் கொழுக்கட்டை செய்யும்போது, தனி எள்ளை மட்டும் உபயோகிக்காமல், வறுத்த முந்திரி, தேங்காய்த் துருவலையும் பொடித்துக் கலந்து செய்தால், இதுவரை சாப்பிடாதவர்களும் விரும்பிச் சாப்பிட ஆரம்பித்து விடுவார்கள்.

எல்லாக் கொழுக்கட்டைகளையும் உருண்டையாக உருட்டாமல், ஒன்று சாதாரண உருண்டையும், மற்றொன்றில் மேலே கூம்பு வைத்தும், இன்னொன்றில் நாலு பக்கமும் பூ போல் விரித்தும், பிறைச் சந்திரன் போலவும் செய்தால் தேவையானதைச் சட்டென்று எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

— உமா நாராயணசுவாமி.

மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் '89



இலவச
இணைப்பு

REGISTERED No. TN MS (S) 231

Registered as a Newspaper in Sri Lanka

அவனுக்குத் தேவை
ஜோரான ருசி...

அம்மாவுக்கோ
போஷாக்கில்தான் குறி...

இருவரும் விரும்புவது

புதிய
கேம்ப்கோ
வின்னர்

இது ஜோரான
ருசியுள்ள சாக்கலேட்
பானம். மற்ற பானங்களைவிட
மும்மடங்கு அதிகமாக வின்னரில்
உள்ள சாக்கலேட் சுவை
குழந்தைகளுக்குக்
குதூகல மூட்டுகிறது.

ருசி மட்டுமா? சக்தி தரும் குளுகோஸ்
சத்தும் நிறைந்தது வின்னர்.
எனவேதான் பிள்ளைகளோடு
அன்னையரும் வின்னரையே
விரும்பித் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.

குழந்தைகளின் முழுமையான
வளர்ச்சிக்கு அத்தியாவசியமான
வைட்டமின்களும் மினரல்களும் நிறைந்த
வின்னர் சூடான மற்றும் குளிர்ச்சியான
பாலில் மிக எளிதாகக்கரைகிறது.

கேம்ப்கோ
வின்னரையே தேர்ந்தெடுங்கள்.
அது ருசியில் 'வின்னர்',
போஷாக்கிலும் 'வின்னர்'.









கேம்பகோ
லிமிடெட், மங்களூர்

R K SWAMY/CL/7247



REGISTERED No. TN MS (S) 231
Registered as a Newspaper in Sri Lanka